

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE
GUÍA DEL PROPIETARIO

S7200HRT

EXERCISEUR ELLIPTIQUE SUSPENSON ELLIPTICAL
ENTRENADOR SUSPENSION ELLIPTICAL

Français

Tous nos félicitations pour avoir choisi l'exerciseur elliptique VISION FITNESS à suspension. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice! Votre exerciseur elliptique à suspension est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de votre exerciseur elliptique à suspension peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons…

Voici quelques avantages liés à l'exercice physique d'aérobie :

- Perte de poids
- Cœur plus sain
- Tonus musculaire amélioré
- Niveaux accrus d'énergie quotidienne
- Effort réduit
- Aide pour neutraliser l'anxiété et la dépression
- Une image de soi améliorée

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciseur elliptique à suspension vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire vos exercices. Les intempéries et l'obscurité ne vous empêcheront plus de vous entraîner lorsque vous utilisez votre exerciseur elliptique à suspension dans le confort de votre maison. Le présent guide du propriétaire vous fournit les informations de base pour commencer un programme d'entraînement. Des connaissances approfondies de votre nouveau exerciseur elliptique à suspension vous permettront de réaliser votre objectif d'un style de vie sain.

Contactez votre détaillant autorisé VISION FITNESS si une réparation est nécessaire. Si une question ou un problème ne peut être réglé par votre détaillant VISION FITNESS, veuillez nous contacter à :

VISION FITNESS
1600 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527
Tél. : 1.800.335.4348
Téléc. : 1.608.839.8731
www.visionfitness.com

Table des matières

GUIDONS
À DOUBLE
ACTION

CONSOLE

PATINS

STABILISATEUR
LATÉRAL

PIED AVANT ET ROUES
DE TRANSPORT

S7200HRT

EXERCISEUR ELLIPTIQUE À SUSPENSION

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lisez ce guide de l'exerciseur elliptique avant de vous référer au manuel du propriétaire. Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lire toutes les directives avant d'utiliser cet appareil elliptique. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de cet appareil elliptique soient adéquatement informés de tous les avertissements et mesures préventives. Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, contactez votre détaillant Vision Fitness® autorisé.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'exerciseur elliptique de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et d'effectuer un entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, de la nausée, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser l'exerciseur elliptique.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/m sur cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne tournez pas les barres des pédales manuellement.
- S'assurer que les poignées sont bien fixées avant chaque utilisation.
- Gardez la partie supérieure du soutien des pieds propre et sèche.
- Des précautions sont de mise en montant ou en démontant le matériel. Avant de monter ou de démonter l'appareil, déplacer la pédale sur le côté de montage ou de démontage à sa position la plus basse et arrêter complètement l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements pouvant se prendre dans toute pièce du l'exerciseur elliptique.
- Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne pas sauter sur l'exerciseur elliptique.
- En aucun temps, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'exerciseur elliptique lorsqu'il fonctionne.
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité indiquée dans la GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où la température n'est pas régulée, notamment les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide : ne jamais utiliser de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN.)
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut alors se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ne devraient utiliser l'exerciseur elliptique.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes souffrant d'un handicap ne doivent pas utiliser l'exerciseur elliptique sans la supervision d'un adulte.
- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position OFF (arrêt), puis retirez la fiche de la prise.
- Ne pas enlever les couvercles de la console. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.
- Cet appareil est conforme à la section 15 des réglementations de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre exerciseur elliptique a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.

AVERTISSEMENT

Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour causer le cancer et des malformations congénitales ou autres problèmes de reproduction.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Si votre exerciseur elliptique comporte un dispositif mécanique de réglage de l'inclinaison avec fiche à 3 broches, suivez ces instructions de mise à la terre.

Cet exerciseur elliptique doit être mis à la terre. Si l'exerciseur elliptique fait défaut ou tombe en panne, la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de choc électrique. Cet appareil est muni d'un cordon avec un conducteur de terre et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



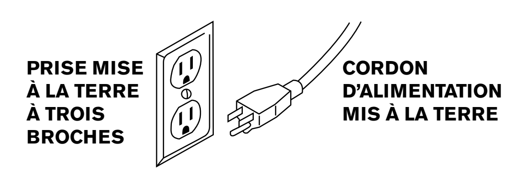
DANGER

Un mauvais branchement du conducteur de terre peut causer un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un préposé à l'entretien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre adéquate du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle n'est pas compatible avec la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

AVERTISSEMENT

Branchez cet exerciseur uniquement dans une prise adéquatement mise à la terre. Ne faites jamais fonctionner l'appareil si un cordon ou une prise sont endommagés, même s'ils fonctionnent correctement. Ne faites jamais fonctionner l'appareil s'il semble avoir été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau.

Cet appareil, qui doit être utilisé sur un circuit nominal de 110 à 120 V, comporte une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche de l'illustration. Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise dont la configuration est identique à celle de la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec cet appareil.



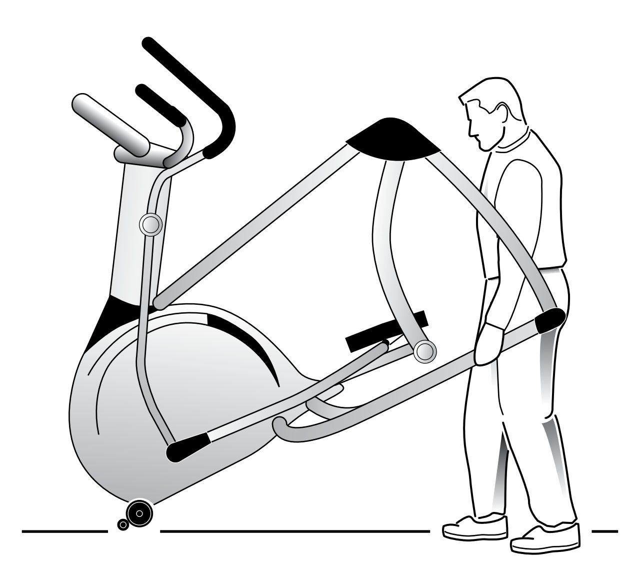
Ce produit doit être utilisé sur un circuit spécialisé. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit spécialisé, coupez l'alimentation de ce circuit et voyez si les autres appareils cessent de fonctionner.Si c'est le cas, utilisez un autre circuit pour ces appareils. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Cet exerciseur elliptique doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Cet exerciseur elliptique doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A.

ASSEMBLAGE

Lorsque cela est possible, nous recommandons de faire assembler votre exerciseur elliptique à suspension par un détaillant VISION FITNESS autorisé. Si vous avez décidé d'assembler ce produit vous-même, pour votre sécurité, veuillez lire et suivre chacune des étapes se trouvant dans les directives d'assemblage ci-jointes. Si vous avez des questions au sujet de tout composant ou fonction de votre exerciseur elliptique à suspension, communiquez avec votre détaillant.

DÉPLACEMENT

Votre exerciseur elliptique à suspension VISION FITNESS possède des roues de transport pour faciliter son déplacement. Pour le déplacer, agrippez fermement l'arrière de l'assemblage du cadre. Soulevez et roulez soigneusement sur les roues de transport.



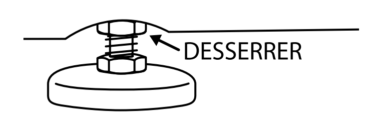
MISE EN GARDE : nos exerciseurs elliptiques à suspension sont bien robustes et lourds et peuvent peser jusqu'à 136 kg (340 lbs)! Faites attention et demandez de l'aide si nécessaire.

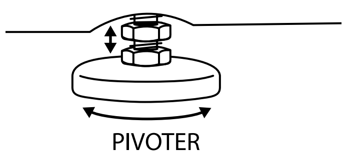
POSITIONNEMENT DANS VOTRE RÉSIDENCE

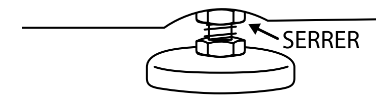
Veuillez respecter les directives de sécurité pour placer votre exerciseur elliptique à suspension à l'endroit qui maximisera son utilisation. Il est important que vous placiez votre exerciseur elliptique à suspension dans une pièce confortable et accueillante. Évitez de placer votre exerciseur elliptique à suspension dans un sous-sol non fini ou dans un décor indésirable. Il sera plus facile de respecter votre régime d'exercice si vous vous entraînez dans un endroit attrayant.

STABILISATION DE LEXERCISEUR ELLIPTIQUE À SUSPENSION

Après avoir positionné l'exerciseur elliptique à suspension à son endroit prévu, vérifiez sa stabilité. Un basculement ou un vacillement signifient que votre exerciseur elliptique à suspension a besoin d'être nivelé. Trouvez le vérin qui n'est pas complètement appuyé sur le sol. Desserrez l'écrou situé à la base du vérin afin de pouvoir le pivoter. Pivotez maintenant le vérin vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que votre elliptique Suspension Elliptical soit stable. Verrouillez le réglage en serrant l'écrou contre le tube de soutien.



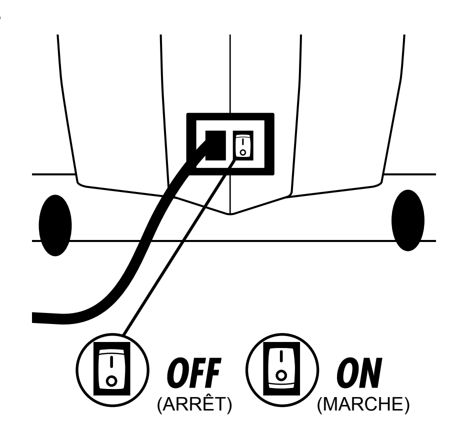




MISE EN MARCHE ET ARRÊT DE L'UNITÉ

Utilisez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de l'unité pour mettre en marche et arrêter la machine. Il est recommandé d'éteindre la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée.

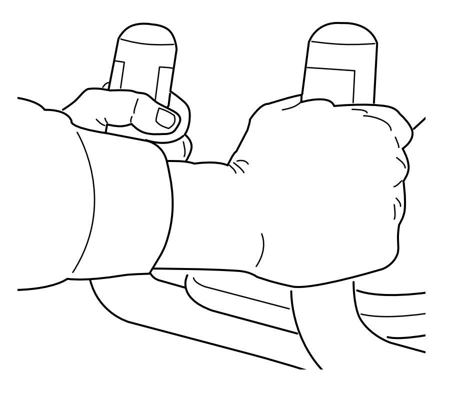
REMARQUE : vous pouvez aussi éteindre l'elliptique sur la console.



FRÉQUENCE CARDIAQUE DE CONTACT

CAPTEURS À MAIN DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PULSOMÈTRE

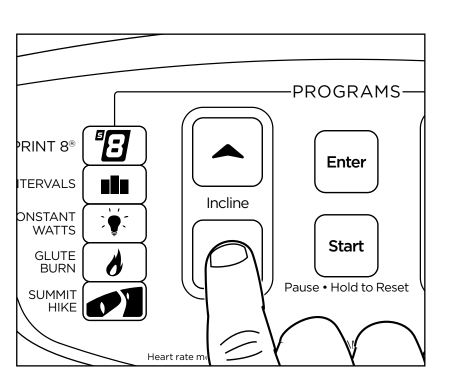
Les capteurs à main pulsomètres sont compris avec chaque produit pour surveiller votre fréquence cardiaque. Pour utiliser cette fonction, agrippez les deux capteurs confortablement pendant votre entraînement. La console affichera votre fréquence cardiaque. Le système peut prendre quelques secondes pour trouver votre fréquence cardiaque réelle. La plupart des gens ont une prise suffisamment conductrice pour transmettre un bon signal. Cependant, certaines personnes ont des fréquences cardiaques erratiques ou une chimie corporelle inappropriée pour transmettre un bon signal par l'entremise des capteurs à main pulsomètres.



PENTE VARIABLE

Appuyer sur les flèches d'INCLINAISON vers le HAUT ou le BAS pour régler l'inclinaison du niveau 1 à 24. Ce paramètre d'inclinaison représente une portée de mouvement.

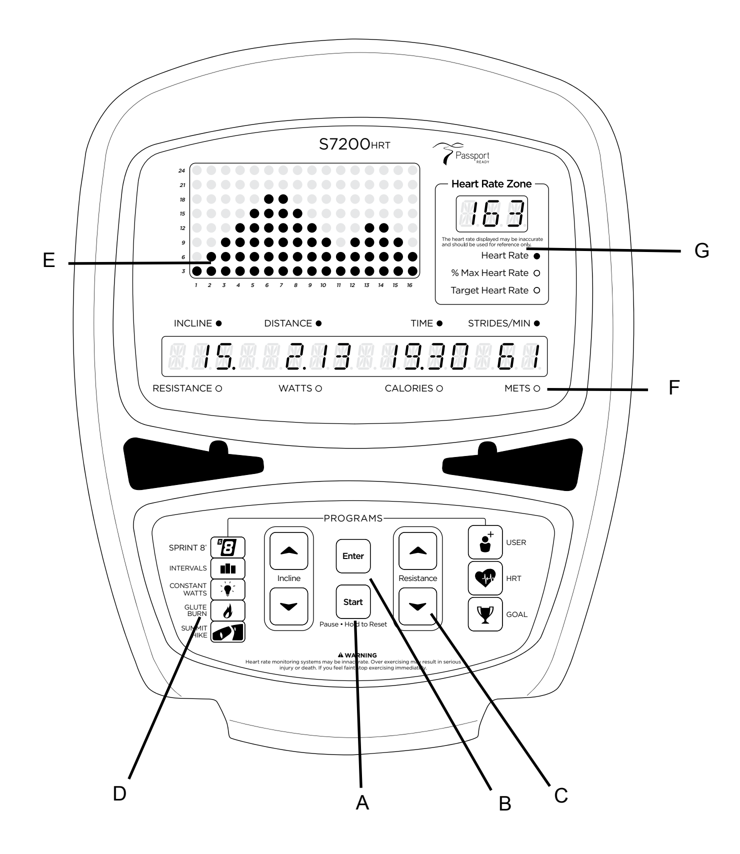
Les changements de pente ne sont pas immédiats. Il faudra un certain temps avant d'atteindre l'angle de pente cible.



CONSOLE S7200HRT

APERÇU DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage informatisé permet à l'utilisateur de choisir un entraînement qui répond à ses objectifs de remise en forme. Il permet aussi à l'utilisateur de surveiller le progrès et le feedback de chaque entraînement afin de suivre les améliorations de la remise en forme globale au fil du temps.



DESCRIPTION DE LA CONSOLE S7200HRT

A. DÉMARRER/MAINTENIR APPUYÉ POUR RÉINITIALISER

Appuyez sur la touche START (démarrer) pour commencer l'entraînement MANUAL (manuel) immédiatement sans devoir saisir des renseignements individuels. Lorsque le programme commence, vous avez la possibilité d'ajuster les niveaux de résistance et d'inclinaison avec les FLÈCHES.

PAUSE : si vous désirez faire une pause durant votre entraînement, le fait d'appuyer sur la touche START (démarrer) arrêtera votre programme pendant cinq minutes. Appuyez sur START (démarrer) à nouveau pour continuer votre entraînement.

RÉINITIALISER : si vous désirez RÉINITIALISER la console pendant votre entraînement, vous pouvez le faire en tenant la touche START (démarrer) pendant trois secondes ou jusqu'à ce que l'affichage se réinitialise.

B. ENTRER/MAINTENIR APPUYÉ POUR PARCOURIR

Cette touche est utilisée après avoir saisi chaque renseignement dans la configuration, comme l'âge, le poids ou le niveau.

BALAYAGE : Lors d'un entraînement avec un programme, appuyer sur la touche ENTER (entrer) vous permettra de PARCOURIR les affichages de rétroaction. Si vous tenez la touche ENTER (entrer) pendant trois secondes durant votre entraînement, la fonction BALAYAGE alternera automatiquement les affichages de la rétroaction.

C. FLÈCHES

Ces touches servent à modifier les valeurs dans le mode configuration avant de commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, elles servent à modifier les niveaux de l'entraînement. Dans les programmes HRT®, elles servent à modifier votre fréquence cardiaque cible.

D. TOUCHES DE PROGRAMME

Ces touches permettent d'accéder rapidement à vos entraînements favoris. Plus besoin de parcourir les programmes pour trouver celui que vous voulez. Appuyez simplement sur la touche de programme et commencez le réglage de l'utilisateur.

S7200HRT DESCRIPTIONS DE LA CONSOLE (suite)

E. AFFICHAGE DU PROFIL
Cette fenêtre affiche un profil avec une matrice à points pour les segments d'entraînement que vous allez réaliser, ainsi que ceux déjà terminés, et pour le niveau de résistance de chaque segment.

F. FENÊTRES DE MESSAGE/RÉTROACTION
Ces fenêtres fournissent les instructions étape par étape en mode de réglage, les instructions, les rétroactions et les messages de motivation pendant votre entraînement.
RÉTROACTION :
Pendant votre entraînement, ces fenêtres affichent le feedback d'exercice au sujet de votre entraînement, y compris :

DURÉE : le temps écoulé ou le temps qui reste à votre session d'entraînement.

DISTANCE : la distance totale parcourue en milles ou kilomètres depuis le début de votre entraînement.

FOULÉES/MIN : votre fréquence de foulées ou les fréquences par minute.

WATTS : une mesure de la charge de travail; un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

CALORIES : une estimation des calories brûlées depuis le début de l'entraînement.

RÉSISTANCE : le niveau de résistance actuel de votre entraînement.

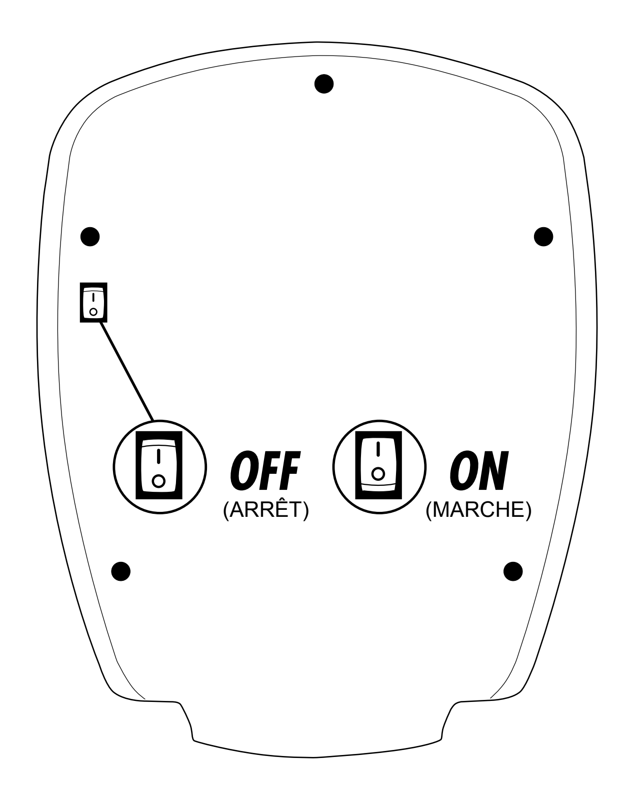
PENTE : le niveau de la pente. Il y a 24 niveaux qui représentent une variation de pente de 23 %.

METS : une mesure de la consommation d'oxygène; un MET équivaut au montant approximatif d'oxygène consommé par minute pour une personne au repos.

G. FENÊTRE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE/RÉTROACTION HRT
Cette fenêtre fournit la rétroaction sur votre fréquence cardiaque actuelle et le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale prévue (% de fréquence cardiaque). Elle comprend aussi votre fréquence cardiaque cible lorsque vous utilisez un des programmes HRT® de ce produit.

CONSOLE

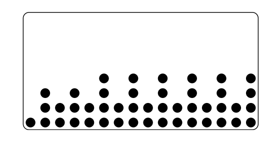
INTERRUPTEUR DE MARCHE/ARRÊT Éteindre votre exerciseur elliptique à suspension en cas d'inutilisation pendant une longue période de temps.



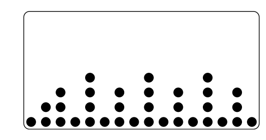
CONSOLE

LES PROGRAMMES S7200HRT

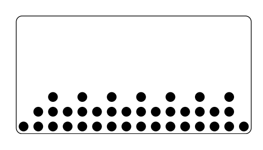
APERÇU DES PROGRAMMES



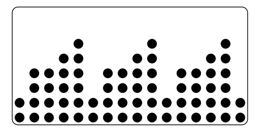
SPRINT 8 est un programme à intervalle à base d'anaérobie. Il est efficace pour engager les fibres musculaires à fibrillation rapide et améliorer la performance athlétique.



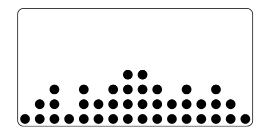
INTERVALLE est un entraînement efficace qui renforce votre système cardiovasculaire en alternant les intervalles de travail et les intervalles de récupération. Assurez-vous de vous stimuler avec des intervalles de travail intenses.



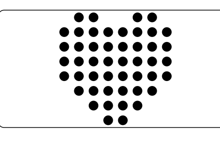
WATTS CONSTANTS: Dans ce programme, le degré de résistance est réglé automatiquement pour maintenir le rendement en watts dans la gamme choisie et l'intensité au degré voulu.



FESSIERS BRÛLER: est un programme stimulant conçu pour tonifier la partie inférieure du corps. Ce programme comprend les changements d'inclinaison et les messages d'utilisateur pour une efficacité optimale.



RANDONNÉE AU SOMMET est un programme à pente variable qui ajoute de la variété et cible vos muscles sous différents angles.

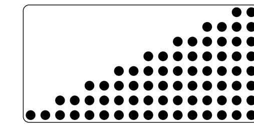


HRT CARDIO est un programme très intense qui vous maintien à la tranche supérieure de votre fréquence cardiaque maximale prévue et qui encourage l'endurance cardiovasculaire et la perte maximum de calories. L'utilisateur doit tenir les capteurs à main pulsomètres ou porter une courroie pectorale de télémesure de la fréquence cardiaque durant l'entraînement. Le programme ajustera automatiquement la résistance pour vous maintenir à 80 % de votre fréquence cardiaque maximum prévue.

PERTE DE POIDS HRT est un entraînement peu intense qui vous permettra de brûler un pourcentage élevé de calories de votre reserve de graisses. L'utilisateur doit tenir les capteurs à main pulsomètres ou porter une courroie pectorale de télémesure de la fréquence cardiaque durant l'entraînement. Le programme ajustera automatiquement la résistance pour vous maintenir à 65 % de votre fréquence cardiaque maximum prévue.

HRT INTERVAL (INTERVALLES HRT) Le programme intervalles HRT alterne entre des intervalles d'effort de 80 % et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue. Ce programme est conçu pour augmenter votre capacité cardiovasculaire. L'utilisateur doit tenir les capteurs à main pulsomètres ou porter une courroie pectorale de télémesure de la fréquence cardiaque durant l'entraînement.

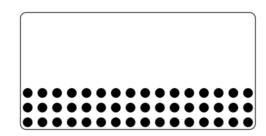
PENTE HRT augmente votre niveau d'intensité de 65 %, à 70 %, à 75 % et à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale prevue afin d'encourager l'endurance et la force cardiovasculaire. L'utilisateur doit tenir les capteurs à main pulsomètres ou porter une courroie pectorale de télémesure de la fréquence cardiaque durant l'entraînement.



PERSONNALISÉ vous permet de prérégler jusqu'à quatre programmes d'entraînement en paramétrant la résistance et le profil de chaque segment du programme. Vous avez la capacité d'enregistrer ou modifier les entraînements chaque fois que vous le souhaitez. Le mode PERSONNALISÉ enregistrera vos modifications de la résistance et de l'inclinaison tout au long du programme. Vos paramètres seront sauvegardés toutes les 30 secondes afin de fournir un programme identique lors de votre prochaine séance d'entraînement.

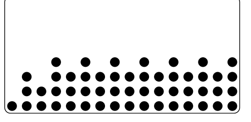
PROGRAMMES À OBJECTIF

OBJECTIFS CIBLES



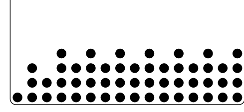
DURÉE, DISTANCE, CALORIES sont essentiellement des programmes manuels, dont la durée est déterminée par votre objectif particulier.

OBJECTIFS MUSCULAIRES

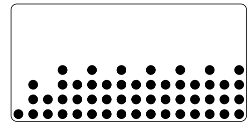


TONIFIER LES MOLLETS

Ce programme a été créé pour justement faire ça, soit tonifier vos mollets et vos jambes inférieures tout en brûlant les calories nécessaires pour vous donner des jambes plus minces. Ce programme utilise huit séries de 45 secondes de résistance accrue en plus de changements de direction pour mettre l'accent sur les muscles inférieurs de la jambe. Se tenir debout sur la pointe des pieds durant ces séries est un moyen efficace de faire travailler davantage ces muscles de la jambe inférieure.



Le programme de TONIFICATION DES QUADRICEPS a été conçu pour cibler le groupe des quadriceps. Il permet d'accroître la force et de tonifier les muscles grâce à huit séries de 45 secondes de résistance accrue et de changements de pente tout en brûlant des calories et en faisant travailler le système cardiovasculaire. Cette combinaison d'exercices d'aérobie et de force musculaire vous donnera des jambes plus attrayantes et mieux définies.



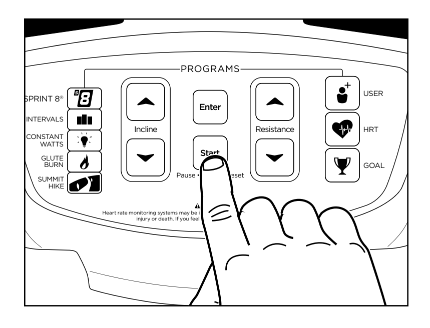
CORPS COMPLET

L'entraînement CORPS COMPLET est composé de huit séries de 45 secondes qui utilisent des changements de la position corporelle, la résistance et la pente pour cibler tous les groupes musculaires de votre corps. Ce programme est idéal pour améliorer la force et le conditionnement de manière globale.

UTILISATION DES PROGRAMMES

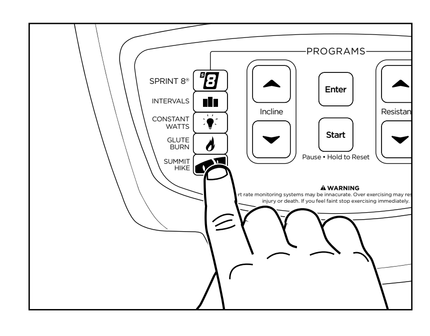
CHOIX D'UN DÉMARRAGE FACILE

La façon la plus rapide de commencer à faire de l'exercice est de simplement appuyer sur la touche START (démarrer). Vous commencerez l'entraînement avec un programme de résistance MANUEL au sein duquel vous pouvez modifier les niveaux de résistance pour répondre à vos objectifs. Les réglages par défaut actuels seront utilisés pour déterminer la rétroaction de l'entraînement.



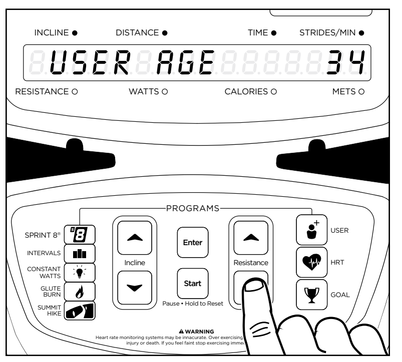
CHOIX D'UN PROGRAMME

Chaque programme a une touche de programme correspondante. Appuyez sur la touche du programme que vous souhaitez utiliser. Vous pouvez également vous servir des flèches pour parcourir les options du programme et voir les profils d'entraînement associés à chaque programme.



ENTRER DANS L'ÂGE

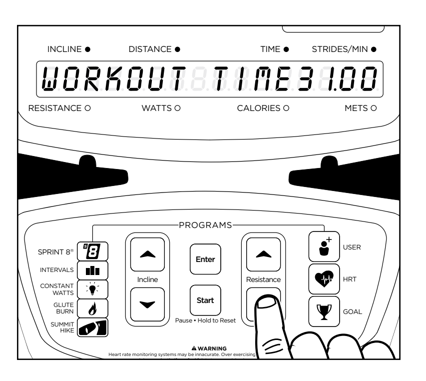
Lorsque le centre de message vous demande d'entrer votre âge, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler l'âge affiché jusqu'à la valeur appropriée. Ces informations sont nécessaires pour les programmes HRT® et affecteront votre rétroaction sur le « % de fréquence cardiaque ».



UTILISATION DES PROGRAMMES (suite)

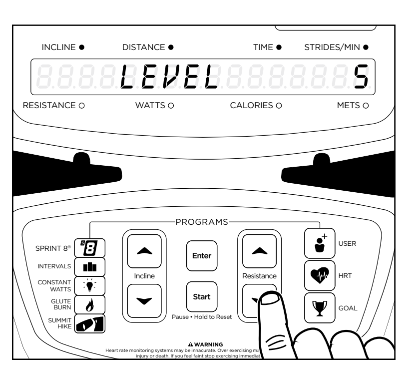
ENTRER LA DURÉE

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer une durée, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler la durée de l'entraînement jusqu'à la valeur désirée.



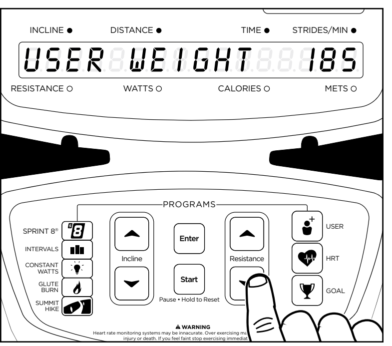
ENTRER UN NIVEAU

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler le niveau de résistance affiché. Il y a 24 niveaux de résistance parmi lesquels vous pouvez choisir dans chaque programme. Le niveau de résistance maximum varie selon le programme.



ENTRER LE POIDS

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer votre poids, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler le poids affiché jusqu'à la valeur appropriée. Cette information est requise pour donner une rétroaction d'exercice exacte pour le calcul des calories et des METS.



Les programmes HRT® régleront votre fréquence cardiaque cible à la place du niveau de résistance. La console affichera votre fréquence cardiaque cible et vous donnera l'occasion d'ajuster cette valeur si vous le souhaitez.

UTILISATION DU PROGRAMME SPRINT 8

Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

Le programme SPRINT 8 comprend des intervalles de course de vitesse intenses suivis d'intervalles de récupération. Le programme comprend les phases suivantes :

1. Le RÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
2. L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après le réchauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération de 90 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Il est recommandé d'avoir une différence de 40 à 60 foulées par minute entre les intervalles de course de vitesse et les intervalles de récupération.
3. La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Puisqu'il s'agit d'un programme d'entraînement spécialisé, la durée totale de la session n'est pas affichée pendant le programme. Au lieu, la durée de l'intervalle est affichée dans la fenêtre de durée. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

UTILISER L'ENTRAÎNEMENT DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE?

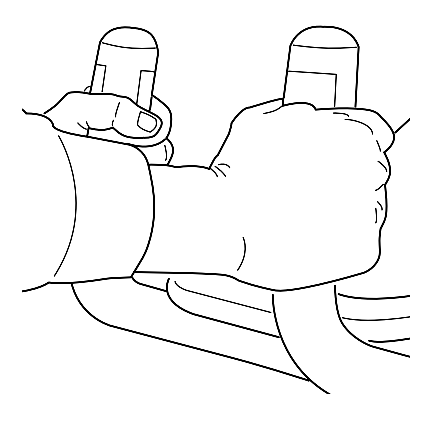
L'entraînement de la fréquence cardiaque signifie faire de l'exercice à un niveau d'intensité qui vous garde dans votre zone de fréquence cardiaque idéale. Votre zone d'entraînement de la fréquence cardiaque personnelle dépend de votre objectif de remise en forme, comme la perte de poids, l'endurance cardiovasculaire ou le développement de la force. Voir la page 78 pour plus d'informations sur les zones de formation avec la fréquence cardiaque. Les programmes HRT® de VISION FITNESS sont conçus pour vous garder à une fréquence cardiaque idéale selon votre objectif de remise en forme. Ces programmes ajustent automatiquement la résistance en fonction de vos lectures de fréquence cardiaque.

La console S7200HRT présente quatre programmes (perte de poids HRT, Cardio HRT, Intervalle HRT et Pente HRT) qui offrent les avantages d'une formation avec la fréquence cardiaque.

- Ce programme utilise la formule de la fréquence cardiaque maximale prévue (220 moins l'âge) pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale prévue. Certaines personnes ont des fréquences cardiaques maximales plus élevées ou moins élevées que celles déterminées par cette formule. Ces programmes vous permet de modifier votre fréquence cardiaque cible pour atteindre vos objectifs personnels.

CAPTEURS À MAIN DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PULSOMÈTRE

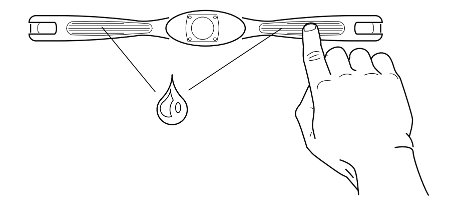
Les capteurs à main pulsomètres sont compris avec chaque produit pour surveiller votre fréquence cardiaque. Pour utiliser cette fonction, agrippez les capteurs confortablement pendant votre entraînement. La console affichera votre fréquence cardiaque. Bien que le signal soit affiché immédiatement, le système peut prendre quelques secondes pour déterminer votre fréquence cardiaque réelle.



REMARQUE : les capteurs à mains pulsomètres fonctionnent avec les programmes HRT®, mais il est recommandé d'utiliser la courroie thoracique de télémesure pour obtenir un signal ininterrompu et faciliter l'utilisation.

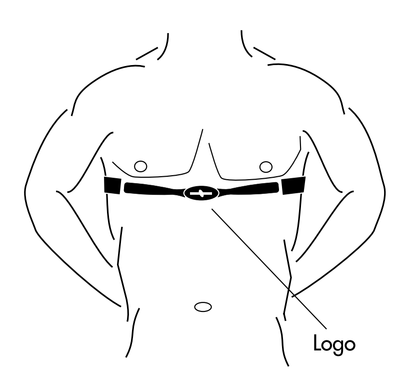
COURROIE THORACIQUE DE TÉLÉMESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La courroie thoracique de télémesure sans fil utilise une paire d'électrodes situés sur la partie intérieure de la courroie pour envoyer votre signal de fréquence cardiaque à la console. Avant d'enfiler la courroie thoracique, humectez les deux tampons à électrode en caoutchouc avec plusieurs gouttes d'eau. Ces électrodes doivent demeurer mouillées pour fournir un signal exact. Nous vous suggérons de mettre la courroie thoracique sur votre peau, mais elle fonctionne aussi à travers un vêtement mouillé mince.



POSITIONNEMENT DE LA COURROIE

Centrez la courroie émettrice juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus du sternum avec le logo VISION FITNESS vers l'extérieur. Ajustez la courroie élastique afin qu'elle soit serrée, mais assez confortable pour bien respirer.

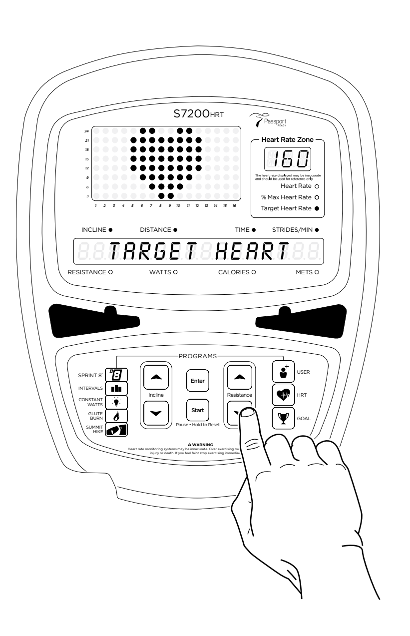


TOUS LES PROGRAMMES HRT

Pendant l'entraînement, l'utilisateur agrippera les capteurs à main pulsomètres ou portera une courroie pectorale de télémesure pour envoyer son signal de fréquence cardiaque à un récepteur sur la console. La console continuera de surveiller la fréquence cardiaque, de régler le niveau de résistance de l'exerciseur elliptique à suspension afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans les limites de votre FFC. En appuyant sur la touche SCAN (balayage), la fenêtre de feedback de la fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque et le % de la fréquence cardiaque maximale pour vous informer de votre rythme cardiaque actuel. Chaque programme commence avec un réchauffement de deux minutes. Lorsque la durée de l'entraînement est terminée, la console commence une période de refroidissement de cinq minutes.

RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

En utilisant un des programmes HRT®, après les deux minutes d'échauffement, vous pouvez décider s'il faut ajuster la fréquence cardiaque cible. Afin de régler votre fréquence cardiaque cible, utiliser les flèches HAUT ▲ ou BAS ▼. Appuyez sur ENTER (entrer) pour sélectionner.



CARDIO HRT

Le programme HRT CARDIO (entraînement de la fréquence cardiaque) CIBLE est conçu pour maintenir votre fréquence cardiaque à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue. Il est conçu pour améliorer l'efficacité et l'endurance de votre système cardiovasculaire en travaillant votre cœur, vos poumons et vos systèmes circulatoires. Il s'agit d'un excellent entraînement pour quiconque, mais les débutants pourront vouloir commencer moins rapidement et augmenter leur rythme jusqu'à 80 % de leur fréquence cardiaque maximale prévue.

PERTE DE POIDS HRT

Le programme HRT WEIGHT LOSS (entraînement avec perte de pois) est conçu pour maintenir votre fréquence cardiaque à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue. Ce programme a pour but de brûler les calories en utilisant les réserves de graisse de votre corps comme combustion principale lors de l'exercice ainsi que d'améliorer l'efficacité de vos exercices en éliminant le surentraînement ou le sous-entraînement. Il s'agit d'un excellent entraînement pour les débutants.

INTERVALLE HRT

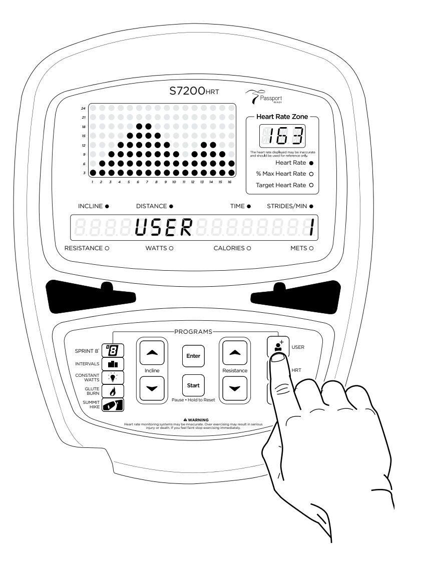
Le programme INTERVALLE HRT est conçu pour augmenter l'endurance d'aérobie et votre niveau global de condition physique, pour améliorer l'endurance des fibres musculaires et pour augmenter le montant des calories brûlées lors de votre séance d'entraînement. Ce programme comprend des intervalles d'effort alternant avec des intervalles de récupération. Lors de vos intervalles d'effort, la fréquence cardiaque cible correspondra à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue, tandis qu'elle sera à 70 % pour vos intervalles de récupération. L'intervalle d'effort de deux minutes commence lorsque vous atteignez votre fréquence cardiaque cible pour cet intervalle particulier. La durée de l'intervalle de récupération dépend du temps qu'il vous faut pour atteindre votre fréquence cardiaque de récupération.

ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE - CÔTE

Le programme PENTE HRT utilise quatre différentes fréquences cardiaques cibles pour développer l'endurance et la force cardiovasculaire. La résistance s'ajustera jusqu'à ce que votre fréquence atteigne la fréquence cardiaque cible pour quatre pentes séparés. Les pentes seront réglées à 65 %, 70 %, 75 % et 80 % de votre fréquence cardiaque maximum prévue. Le programme vous gardera à chaque niveau de fréquence cardiaque pendant une minute lorsque la fréquence cardiaque cible est atteinte. Le programme répétera les séries de pentes jusqu'à ce la fin de durée de l'entraînement.

UTILISATION DES PROGRAMMES D'UTILISATEUR

Les programmes d'UTILISATEUR permettent de régler quatre programmes séparés et de les garder en mémoire pour une utilisation future.



Pour paramétrer le programme d'UTILISATEUR, il vous faut choisir un des quatre programmes d'UTILISATEUR. Comme tout autre programme, vous devrez suivre le mode de réglage et déterminer l'âge, la durée de l'entraînement et le poids de l'utilisateur.

En appuyant sur START (Démarrer), le programme commencera et s'exécutera de la même manière qu'un programme manuel. Il faudra ajuster la résistance et l'inclinaison tout au long du programme. Votre programme sera enregistré toutes les 30 secondes. À la fin de votre entraînement, le message central vous demandera de MAINTENIR APPUYÉE LA TOUCHE ENTER (entrer) POUR SAUVEGARDER. Vous pourrez ainsi enregistrer votre entraînement le plus récent ou conserver l'entraînement sauvegardé précédemment.

PROGRAMMES À OBJECTIF

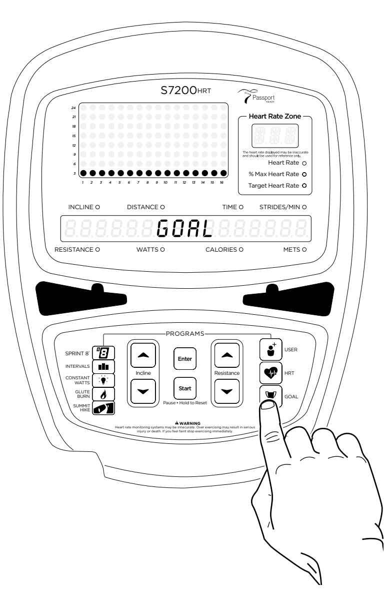
Il existe deux types de programmes à OBJECTIF : Objectifs cibles et Objectifs musculaires.

UTILISATION DES PROGRAMMES À OBJECTIF CIBLE

Les programmes à objectif cible vous permettent de sélectionner un des quatre objectifs cibles pour votre entraînement. Voici les objectifs cibles : Durée, Calories, Distance et Watts. Vous devrez indiquer votre choix d'objectif lors du réglage. Comme tout autre programme, vous devrez suivre le mode de réglage et déterminer l'âge, le poids de l'utilisateur et le niveau de résistance.

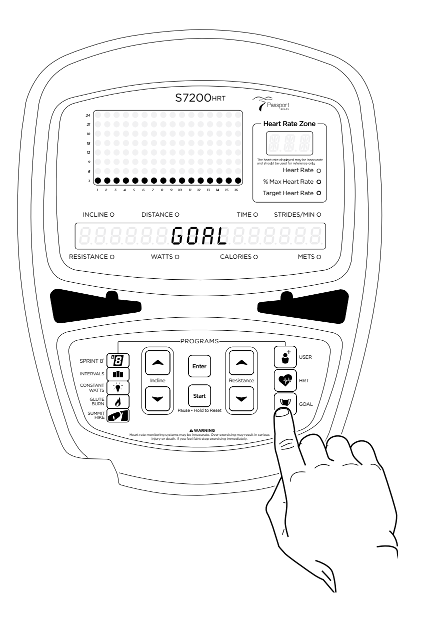
Pour les programmes Durée, Calories et Distance, l'entraînement commencera alors et s'exécutera jusqu'à ce que votre objectif soit atteint. Ces programmes fonctionnent comme un programme MANUEL, pour lequel vous devez ajuster la résistance et l'inclinaison pour les changements d'intensité.

Pour le programme Watts, au fur et à mesure que vos foulées par minute augmentent, votre résistance diminuera; si vos foulées par minute diminuent, votre résistance augmentera.



UTILISATION DES PROGRAMMES À OBJECTIF MUSCULAIRE

Ces programmes ont été conçus pour fonctionner de manière indépendante comme entraînements ou de manière collective comme exercice hebdomadaire régulier, afin d'encourager la perte de poids et le développement de la partie inférieure et supérieure du corps en seulement 25 minutes par jour. Les divers programmes à objectif musculaire sont efficaces car ils alternent les intervalles d'exercice cardiovasculaire avec des GROUPES d'exercices très intenses, en utilisant les changements de résistance, d'inclinaison et de sens pour cibler des muscles particuliers, stimuler la force, augmenter la tonicité musculaire et brûler plus de calories.



LECTEUR PASSPORT™

Le lecteur Passport doté la technologie Virtual Active™ offre une expérience à haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels à partir de destinations étonnantes du monde entier. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness®.

Pour plus d'informations, visiter : www.passportplayer.com
www.visionfitness.com

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

1. Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyer sur Sélectionner.
2. Suivez l'étape à l'écran et maintenir appuyés les boutons ▲ de la console.
3. Le message affiché à l'écran vous avertira si la synchronisation a réussi ou échoué.

REMARQUE : Voir le manuel du propriétaire de Passport pour de plus amples informations.



MODE INGÉNIERIE S7200HRT

Le réglage mécanique comprend les paramètres facultatifs et les informations utilisées par les techniciens pour que votre produit puisse fonctionner correctement. Il existe aussi plusieurs paramètres par défaut qui vous permettent de personnaliser l'exerciseur elliptique à suspension pour répondre à vos besoins.

ACCÉDER ET UTILISER LE MODE PARAMÈTRES

- Appuyer simultanément sur les FLÈCHES HAUT ▲ et BAS ▼ de la RÉSISTANCE pendant trois secondes.
- La console sonnera et vous affichera le mode du réglage mécanique. Utiliser les FLÈCHES HAUT ▲ et BAS ▼ de la RÉSISTANCE pour parcourir les diverses options du réglage mécanique.
- Appuyer sur la touche ENTER (Entrer) pour sélectionner la bonne option.
- Utiliser les FLÈCHES HAUT ▲ et BAS ▼ de la RÉSISTANCE au niveau de chaque paramètre pour le modifier.
- Maintenir la touche ENTER (Entrer) appuyée pour enregistrer le paramètre.
- Pour quitter le mode ingénierie, appuyez et tenez la touche START (démarrer) pendant trois secondes.

LES OPTIONS DU RÉGLAGE MÉCANIQUE COMPRENNENT :

RÉGLAGE	DESCRIPTION
TEST DU MATÉRIEL	TEST UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS POUR TESTER LE SYSTÈME ECB
TEST DES DEL	TEST UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS POUR TESTER LE SYSTÈME ACL
RÉGLAGE DE LA DURÉE PAR DÉFAUT	RÉGLER LA DURÉ D'ENTRAÎNEMENT PAR DÉFAUT
RÉGLAGE DU NIVEAU PAR DÉFAUT	RÉGLER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE PAR DÉFAUT
RÉGLAGE DE L'ÂGE PAR DÉFAUT	RÉGLER L'ÂGE PAR DÉFAUT
POIDS PAR DÉFAUT	RÉGLER LE POIDS D'UTILISATEUR PAR DÉFAUT
MODE DU SIGNAL SONORE	ACTIVER OU DÉSACTIVER LE SIGNAL SONORE
MODE DE VITESSE	RÉGLER LES INFORMATIONS DE RÉTROACTION EN MESURE ANGLAISE (MILES) OU MÉTRIQUE (KILOMÈTRES)
MODE DE LA MACHINE	RÉGLER SUR VÉLO OU EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MODE D'AFFICHAGE À POINTS	RÉGLER L'AFFICHAGE AVEC MATRICE À POINTS QUAND L'APPAREIL N'EST PAS UTILISÉ
DURÉE D'ACC.	MESURE LA DURÉE TOTALE DES HEURES D'UTILISATION
DISTANCE D'ACC.	MESURE LA DISTANCE TOTALE PARCOURUE SUR L'UNITÉ
TEST D'INCLINAISON	TESTE À ZÉRO, AU MIN. ET MAX.
CALIBRAGE AUTOMATIQUE	CALIBRAGE AUTOMATIQUE DU MOTEUR D'ÉLÉVATION POUR RÉGLER LES POSITIONS MIN., MAX. ET ZÉRO
RÉINITIALISATION DE L'INCLINAISON	VOUS PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER LA RÉINITIALISATION DE L'INCLINAISON À LA FIN DE L'ENTRAÎNEMENT
MODE DE SÉCURITÉ	VOUS PERMET DE RÉGLER L'UNITÉ POUR ENCLENCHER ENTIÈREMENT LA RÉSISTANCE EN CAS D'INUTILISATION

SERVICE ET DÉPANNAGE

CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

- Placer l'exerciseur elliptique à suspension dans un endroit frais et sec.
- Assurez-vous que tous les boulons et attaches sont bien serrés.
- Gardez la console d'affichage libre d'empreintes de doigt et d'accumulation de sel causée par la transpiration.
- Utilisez un chiffon en coton avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer l'exerciseur elliptique à suspension. Les autres tissus, y compris les serviettes en papier, peuvent égratigner la surface. N'utilisez pas de l'ammoniaque ou des nettoyants à base d'acide.
- Nettoyer à fond et régulièrement l'extérieur de la machine.

HORAIRE DE L'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Respectez l'horaire ci-dessous pour assurer le bon fonctionnement du produit.

ÉLÉMENT	QUOTIDIENNEMENT	CHAQUE MOIS	DEUX FOIS PAR AN	
CONSOLE D'AFFICHAGE		NETTOYER		
TOUS LES BOULONS ET LA QUINCAILLERIE			EXAMINER	
CADRE		NETTOYER		EXAMINER
GUIDONS		NETTOYER		
COUVERCLES EN PLASTIQUE		NETTOYER		
PLAQUES DE PIED		NETTOYER		
CORDON D'ALIMENTATION				EXAMINER

DÉPANNAGE

Nos exerciseurs elliptiques à suspension sont conçus pour être fiables et faciles à utiliser. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes de dépannage peuvent en dévoiler la cause.

PROBLÈME : la console ne s'allume pas.
SOLUTION : assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation situé à l'arrière de la console est mis en marche.
SOLUTION : vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans la base de l'exerciseur elliptique à suspension et que l'interrupteur d'alimentation se trouvant à côté de la prise se trouve sur On (Marche).
SOLUTION : assurez-vous que le faisceau de câbles est branché à l'arrière de la console.

PROBLÈME : vous ressentez un coup ou une hésitation dans le mouvement de foulée.
SOLUTION : vérifiez l'assemblage et la solidité de toute la quincaillerie.
SOLUTION : vérifiez les boulons et le support sous la plaque de pied.

REMARQUE : si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, cessez d'utiliser l'elliptique, coupez l'alimentation et communiquez avec votre détaillant.

DÉPANNAGE DE LA COURROIE THORACIQUE DE SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

PROBLÈME : la lecture du pouls n'apparaît pas.
SOLUTION : Il peut y avoir une faible connexion entre les pastilles de contact et la peau. Humidifier à nouveau les pastilles de contact.
SOLUTION : l'émetteur n'est pas correctement placé. Replacez la courroie thoracique.
SOLUTION : assurez-vous que la distance entre l'émetteur et le récepteur ne dépasse pas l'étendue recommandée de 91 cm (36 po).

PROBLÈME : le pouls est erratique.
SOLUTION : La sangle pectorale est trop lâche; réajuster en suivant les instructions.

REMARQUE : il est possible que les moniteurs de fréquence cardiaque ne fonctionnent pas correctement sur certaines personnes pour une variété de raisons. Il peut s'avérer nécessaire d'expérimenter avec l'ajustement et la position de la courroie thoracique. Les sources d'interférence externes comme les ordinateurs, les moteurs, les clôtures électriques pour chiens, les systèmes de sécurité à domicile, les télécommandes, les lecteurs de CD, les lumières fluorescentes, etc. peuvent causer des problèmes aux moniteurs de fréquence cardiaque.

GARANTIE LIMITÉE D'USAGE RÉSIDENTIEL*

VISION FITNESS offre la garantie limitée exclusive suivante qui s'applique uniquement à l'utilisation de l'appareil dans une résidence pour des besoins résidentiels non commerciaux seulement. Toute autre utilisation de l'appareil annulera cette garantie. VISION FITNESS accorde par la présente les garanties limitées suivantes pour les composants suivants de l'appareil pendant la période indiquée :

CADRE - À VIE VISION FITNESS garantit le cadre contre les défauts de main d'oeuvre et de matériaux pendant la durée du produit, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES - SEPT ANS VISION FITNESS garantie que les composants électroniques et toutes les pièces originales contre les défauts de main d'oeuvre et des matériaux pendant une période de sept ans à compter de la date d'achat originale, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

MAIN D'OEUVRE - UN AN VISION FITNESS couvrira les frais de main d'oeuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

*La garantie limitée d'utilisation résidentielle n'est valide qu'en Amérique du Nord.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial et la garantie n'est pas transférable.

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Dommages accessoires ou indirects. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou accessoires, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages accessoires de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.

SERVICE ET RÉPARATIONS

- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien accrédité. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.
- Le REMÈDE EXCLUSIF pour l'une ou l'autre des garanties ci-dessus sera la réparation ou le remplacement des pièces défectueuses ou la fourniture de la main d'œuvre pour corriger tout défaut, à condition que la main d'œuvre se limite à une période d'un an. Toute main d'œuvre sera fournie par le détaillant local qui a vendu le produit et le produit doit se trouver dans la zone de service du détaillant. Les produits situés à l'extérieur de la zone de service du détaillant ne seront pas couverts par la garantie de main d'œuvre.

GÉNÉRALITÉS

GARANTIE COMMERCIALE LIMITÉE*

DÉFINITION DES UTILISATION COMMERCIALES VISION FITNESS garantie les modèles S7200HRT pour utilisation dans des établissements commerciaux , y compris : les hôtels, les centres touristiques, les postes de police et les casernes de pompiers, les ensembles d'habitations collectives, les centres d'entraînement physique d'entreprise, les hôpitaux, les cliniques médicales sportives et de réhabilitation, où l'utilisation moyenne est de trois heures par jour au maximum. Il n'y a pas de garantie offerte pour l'utilisation dans les centres de culture physique, les YMCA ou les écoles.

CADRE, FREIN ECB-PLUSMC, COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES – UN AN VISION FITNESS garantit le bâti, le frein magnétique ECB-PLUSMC, les composants électroniques et toutes les pièces d'origine contre les défauts d'artisinat et de matériaux pendant 1 an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

MAIN D'OEUVRE - UN AN VISION FITNESS couvrira les frais de main d'oeuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

REMÈDE EXCLUSIF
Le remède exclusif pour l'une ou l'autre des garanties ci-dessus sera la réparation ou le remplacement des pièces défectueuses ou la fourniture de la main d'oeuvre pour corriger tout défaut, à condition que la main d'oeuvre se limite à une période d'un an. Toute main d'oeuvre sera fournie par le détaillant local qui a vendu le produit et le produit doit se trouver dans la zone de service du détaillant. Les produits situés à l'extérieur de la zone de service du détaillant ne seront pas couverts par la garantie de main d'oeuvre.

*Jusqu'à trois heures d'utilisation par jour. La garantie limitée d'utilisation commerciale n'est valide qu'en Amérique du Nord.

GARANTIE COMMERCIALE LIMITÉE* (suite)

EXCLUSIONS ET LIMITES
Cette garantie s'applique seulement au propriétaire original et elle n'est pas transférable. Cette garantie est expressément limitée à la réparation ou au remplacement d'un cadre, d'un frein magnétique ECB-PLUSMC, d'un composant électronique défectueux ou d'une pièce défectueuse et représente le seul remède de la garantie. La garantie ne couvre pas l'usure normale, le mauvais assemblage ou entretien ou l'installation de pièces ou d'accessoires non originalement conçus pour ou compatibles au produit d'exercice tel que vendu. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou pannes causés par un accident, de l'abus, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique ou la négligence. VISION FITNESS ne sera pas responsable des dommages consécutifs ou indirects. Des pièces et des composants électroniques remis à neuf par VISION FITNESS ou ses fournisseurs peuvent être parfois fournis comme pièces de rechange en vertu de la garantie et représentent l'exécution des conditions de la garantie. Toutes les pièces de rechange offertes en vertu de la garantie seront garanties pendant le reste de la période de garantie originale.

VISION FITNESS renonce expressément à toutes les autres garanties, expresses ou implicites, y compris sans en exclure d'autres, les garanties d'adaptation à un usage particulier ou de valeur marchande. Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE
Vous avez besoin de enregistrer votre garantie avant nous pourrons faire une réclamation de la garantie. Vous pourrez enregistrer le produit sur notre site-web www.visionfitness.com. Nous sommes certains que vous aimerez votre nouvel exerciseur elliptique à suspension. Merci d'avoir choisi un produit VISION FITNESS.

DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

En achetant cet équipement d'exercice VISION FITNESS, vous vous êtes engagé à faire des exercices et vous pouvez maintenant le faire chez vous. Votre nouvel équipement offre la flexibilité de faire des exercices au moment qui vous convient le mieux. Il sera plus facile de maintenir un programme d'exercices régulier qui vous permettra d'atteindre vos objectifs d'entraînement physique.

ATTEINDRE VOS OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Déterminer vos objectifs est une étape importante lors du développement d'un programme d'entraînement physique à long terme. Votre objectif principal est-il de perdre du poids? De tonifier les muscles? De déstresser? De vous préparer à la course du printemps prévue? Connaître vos objectifs vous aidera à créer un programme d'exercices plus efficace. Si possible, essayer de définir vos objectifs personnels avec des mots précis et notables pour des durées spécifiques. Voici des exemples de ces objectifs :

- Réduire votre ligne de deux centimètres au cours des deux prochains mois.
- Participer cet été à la course locale de 5 km.
- Faire 30 minutes d'exercice cardiovasculaire au moins cinq jours par semaine.
- Améliorer votre temps de course de deux minutes au cours de l'année.
- Passer de la marche à la course d'un mile (1,6 km) au cours des trois prochains mois.

Plus l'objectif est spécifique, plus il sera facile de suivre votre progrès. Si vos objectifs sont à long terme, les répartir dans les segments mensuels et hebdomadaires. Les objectifs à long terme peuvent manquer certains des avantages motivationnels. Les objectifs à court terme sont plus faciles à atteindre et vous permettront de voir votre progression. Chaque fois qu'un objectif est atteint, il est important de déterminer un nouvel objectif. Cela permettra d'obtenir un style de vie plus sain et offrira la motivation qui vous est nécessaire pour avancer de l'avant.

EFFECTUEZ UN SUIVI DE VOS PROGRÈS

Une fois vos objectifs d'exercice posés, il est temps de les noter par écrit et de créer un programme d'exercice qui vous permettra de les atteindre. En gardant un journal d'entraînement physique, vous resterez motivé et saurez où vous en êtes par rapport à vos objectifs. Au cours du temps, vous pourrez regarder en arrière avec fierté et voir jusqu'au vous êtes allé. Pour des questions pratiques, nous avons inclus des rapports journaliers d'exercice dans la section des outils de bien-être de notre site www.visionfitness.com.

DIRECTIVES D'EXERCICE

DURÉE D'EXERCICE

Voici une question courante : « Combien d'exercices dois-je faire? » Nous recommandons les directives suivantes déterminées par L'American College of Sports Medicine (ACSM) pour les activités d'aérobie saines.

- Faire des exercices trois à cinq jours par semaine.
- S'échauffer pendant cinq à dix minutes avant l'activité d'aérobie.
- Maintenir votre activité d'exercice pendant 30 à 45 minutes.
- Réduire graduellement l'intensité de votre entraînement, puis récupérer pendant les dernières cinq à dix minutes.

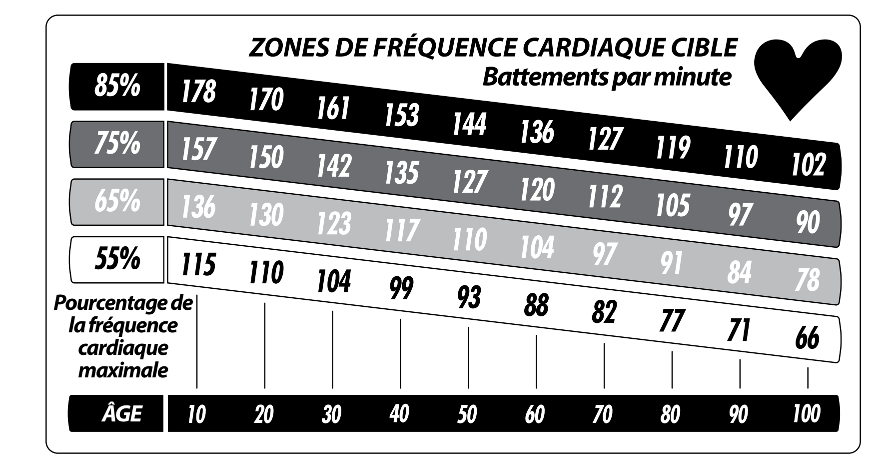
Si la perte de poids est l'objectif principal, réaliser votre activité d'aérobie pendant au moins 30 minutes, cinq jours par semaine.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Voici une autre courante : « Quel doit être l'intensité de mes exercices? » Pour profiter le plus des avantages cardiovasculaires de votre entraînement, il est nécessaire de faire des exercices dans les limites de l'intensité recommandée. Nous suggérons de surveiller votre fréquence cardiaque d'exercice pour mesurer l'intensité de l'exercice.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible est un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque cible variera d'une personne à l'autre selon l'âge, le niveau actuel de conditionnement et les objectifs personnels de mise en forme. La fréquence cardiaque d'exercice doit varier de 55 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Comme référence, nous utilisons la formule de fréquence cardiaque maximale prévue (220 moins l'âge) pour déterminer votre zone d'entraînement de la fréquence cardiaque. Veuillez utiliser le tableau suivant pour déterminer votre fréquence cardiaque cible prévue.



ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE
Battements par minute

Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale										
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
ÂGE	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

EXEMPLE :

Si vous avez 30 ans, votre fréquence cardiaque maximale prévue est de 190 selon la formule (220 moins l'âge).

220 – 30 = 190

Selon le tableau ci-dessus, votre zone d'entraînement de la fréquence cardiaque est de 104 à 161, qui représente de 55 à 85 % de 190.

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ÉQUILIBRÉ

Bien que l'exercice cardiovasculaire ait été la méthode principale d'entraînement physique pour de nombreux programmes au cours des ans, il ne doit pas être la seul méthode. La formation de la force et de la formation en flexibilité sont devenues plus populaires dans la création d'exercice. Incorporer la formation de la force et de la flexibilité dans votre programme d'exercice actuel vous donnera l'équilibre nécessaire pour améliorer votre performance athlétique, réduire les risques de blessure, augmenter le taux métabolique, accroître la densité osseuse et atteindre vos objectifs plus rapidement.

FORMATION EN FORCE

La formation de la force était autrefois connue comme une activité réservée aux hommes jeunes. Cela a changé avec les avancés scientifiques sur la formation de la force au cours des 20 dernières années. Les recherches ont prouvé qu'après 30 ans, nous commençons à perdre de la masse musculaire si nous n'intégrons pas une formation de la force dans notre programme d'exercice. À cause de cette réduction de masse musculaire, notre capacité de brûler des calories diminue, notre capacité physique à travailler est réduit et notre risque de blessures augmente. La bonne nouvelle : avec un programme approprié de formation de la force, nous pouvons maintenir ou même développer les muscles au fur et à mesure que nous vieillissons. Un programme approprié de formation de la force travaillera les groupes musculaires de la partie inférieure et supérieure du corps. Il existe maintenant de nombreuses options disponibles pour la formation de la force, y comprisle yoga, les pilâtes, les appareils à charge guidée, les poids libres, les ballons stabilisateur ou les ballons d'entraînement, les tubes d'exercice et les exercices de poids, pour en nommer quelques unes.

Voici des recommandations pour un programme de formation de la force :

FRÉQUENCE : Deux à trois jours par semaine

VOLUME : Un à trois groupes de 8 à 12 répétitions.

Español

Felicitaciones por su elección de un entrenador Suspension Elliptical de VISION FITNESS. ¡Ha dado un paso importante para desarrollar y mantener un programa de ejercicio! Su entrenador Suspension Elliptical es una herramienta enormemente eficaz para alcanzar sus objetivos personales relacionados con su estado físico. El uso habitual del entrenador Suspension Elliptical puede mejorar su calidad de vida de muchas maneras...

Estos son solo algunos de los beneficios para la salud que produce el ejercicio:

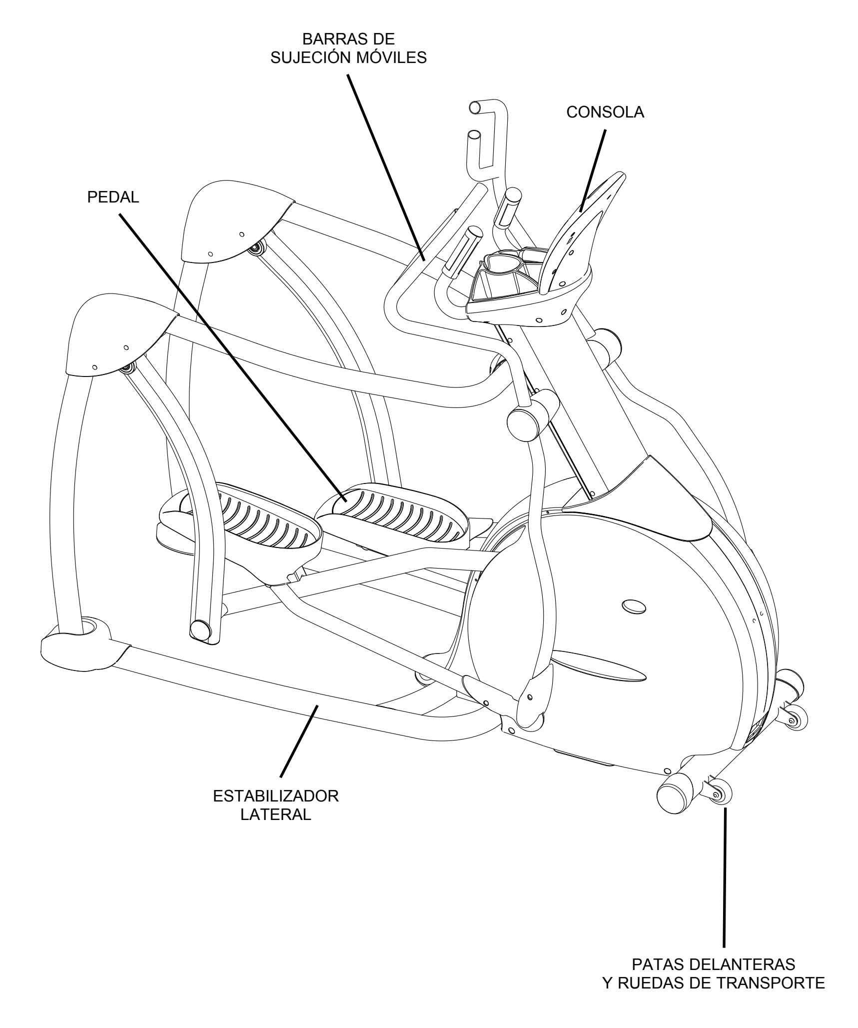
- Pérdida de peso
- Un corazón más sano
- Mejor tono muscular
- Mayores niveles de energía diaria
- Menos estrés
- Ayuda para contrarrestar la ansiedad y la depresión
- Mejor imagen personal

La clave para cosechar estos beneficios es desarrollar un hábito de ejercicio. Su nuevo entrenador Suspension Elliptical lo ayudará a eliminar los obstáculos que le impiden hacer ejercicio. El mal clima y la oscuridad tampoco interferirán con su sesión de ejercicio cuando tenga su entrenador Suspension Elliptical en la comodidad de su hogar. En esta Guía del propietario se presenta información básica para comenzar un programa de ejercicios. Un conocimiento más completo de su nuevo entrenador Suspension Elliptical le permitirá alcanzar su objetivo de conseguir un estilo de vida saludable.

En caso de requerir servicio técnico, comuníquese con su vendedor minorista de VISION FITNESS autorizado. En el caso de que surja una pregunta o un problema que no pueda ser manejado por el vendedor minorista de VISION FITNESS, comuníquese con nosotros:

VISION FITNESS
1600 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527
Tel.: 1.800.335.4348
Fax: 1.608.839.8731
www.visionfitness.com

Índice


BARRAS DE
SUJECIÓN MÓVILES
CONSOLA
PEDAL
ESTABILIZADOR
LATERAL
PATAS DELANTERAS
Y RUEDAS DE TRANSPORTE

PRECAUCIONES IMPORTANTES

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea la guía de la máquina elíptica antes de utilizar este manual del propietario. Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: lea las instrucciones antes de utilizar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta máquina elíptica están informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer este manual, comuníquese con su vendedor minorista autorizado de Vision Fitness®.

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desconecte siempre la máquina elíptica del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle piezas.



ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa mas no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, siempre mantenga un paso cómodo. No se ejercite a más de 80 RPM en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantenerse sujetado de los bastones cuando se ejercita, se sube o se baja de la máquina.
- No gire los brazos de los pedales a mano.
- Asegúrese de que los bastones estén firmes antes de cada uso.
- Mantenga la superficie del apoyo del pie limpia y seca.
- Se debe tener cuidado al subirse al equipo o bajar. Antes de subirse a la máquina o bajar de ella, mueva el pedal en el lado para el ascenso o descenso a su posición más baja y deténgala por completo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la máquina elíptica.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la máquina elíptica mientras esté en funcionamiento.
- La máquina elíptica no debe ser utilizada por personas que pesen más de la capacidad de usuario especificada en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- No la ponga en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO).
- La máquina elíptica nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y antes de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor de 10 pies (3,05 metros) de la máquina elíptica.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la máquina elíptica.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la máquina elíptica sin la supervisión de un adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la máquina elíptica si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición OFF [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No retire las cubiertas de la consola. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio técnico.
- Este dispositivo cumple con la parte 15 de las Reglas FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no puede causar interferencia perjudicial, y (2) este dispositivo debe aceptar las interferencias recibidas, incluida la interferencia que pueda causar un funcionamiento no deseado.

Es esencial que la máquina elíptica sea utilizada en interiores únicamente, en una sala con la temperatura controlada. Si la máquina elíptica ha sido expuesta a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.



ADVERTENCIA

Este producto contiene sustancias químicas sobre las cuales el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos y otros daños reproductivos.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene una inclinación electrónica con un enchufe de 3 clavijas, debe seguir las siguientes instrucciones para la conexión a tierra.

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una máquina elíptica se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.

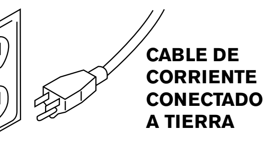


Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado si tiene dudas en cuanto a la conexión a tierra apropiada del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que le instale uno apropiado.

⚠ ADVERTENCIA

Conecte este producto para ejercitarse únicamente a un tomacorriente debidamente conectado a tierra. Nunca utilice el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si este funciona correctamente. Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua.

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.



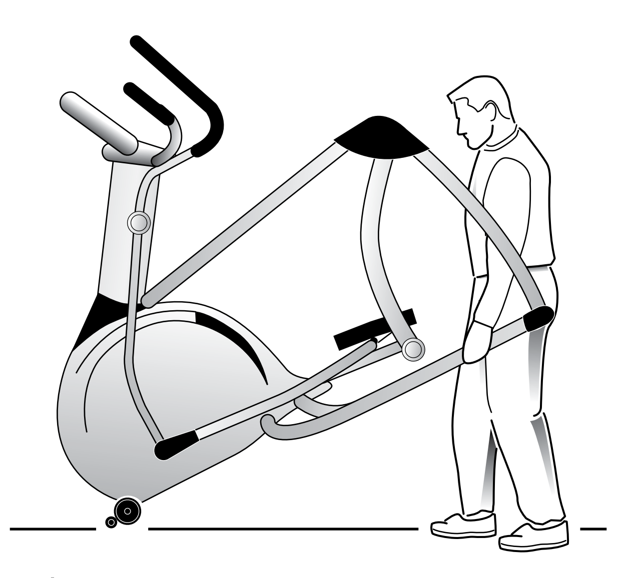
Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la corriente a ese circuito y observe si cualquier otro dispositivo pierde energía.Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta máquina elíptica debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.

ENSAMBLAJE

Se recomienda, en lo posible, que un vendedor minorista de VISION FITNESS ensamble su entrenador Suspension Elliptical. Si ha decidido ensamblar este producto usted mismo, por su seguridad, lea y siga cada uno de los pasos en las instrucciones de ensamblaje adjuntas. Si tiene preguntas relacionadas con cualquier pieza o función de su entrenador Suspension Elliptical, comuníquese con su vendedor minorista.

TRASLADO

Su entrenador Suspension Elliptical VISION FITNESS tiene ruedas de transporte incluidas para facilitar la movilidad. Para mover el equipo, tome firmemente la parte trasera del conjunto del bastidor. Levante la bicicleta con cuidado y desplace las ruedas de transporte.



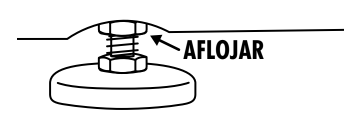
PRECAUCIÓN: ¡Nuestros entrenadores Suspension Elliptical son sólidos y pesados, con un peso de hasta 340 libras (136 kg)! De ser necesario, sea cuidadoso y emplee ayuda adicional.

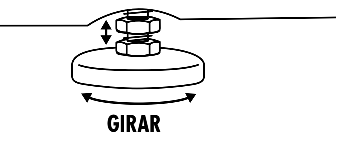
COLOCACIÓN EN SU HOGAR

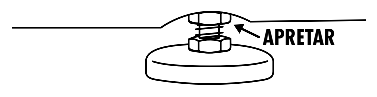
Siga las instrucciones de seguridad para colocar el entrenador Suspension Elliptical en el lugar donde se lo utilizará. Es importante que coloque su entrenador Suspension Elliptical en una sala cómoda y agradable. Evite colocar su entrenador Suspension Elliptical en un sótano sin terminar o en un ambiente poco agradable. La adhesión al ejercicio será más sencilla de lograr solo si se ejercita en un entorno agradable.

ESTABILIZACIÓN DEL ENTRENADOR SUSPENSION ELLIPTICAL

Después de colocar el entrenador Suspension Elliptical en su lugar previsto, verifique la estabilidad de la unidad. Si el entrenador Suspension Elliptical se mueve o se balancea, es necesario nivelarlo. Determine cuál nivelador no está completamente apoyado en el piso. Afloje la tuerca en la base del nivelador para permitir que este gire. Ahora gire el nivelador a la izquierda o a la derecha hasta que el entrenador Suspension Elliptical quede estable. Bloquee el ajuste apretando la tuerca contra el tubo de soporte.



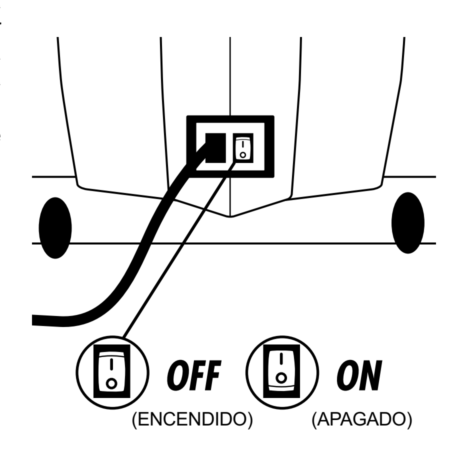




ENCENDIDO Y APAGADO DE LA UNIDAD

Utilice el interruptor de corriente en la parte frontal de la unidad para encender y apagar la máquina. Se recomienda que apague la máquina cuando no la utilice.

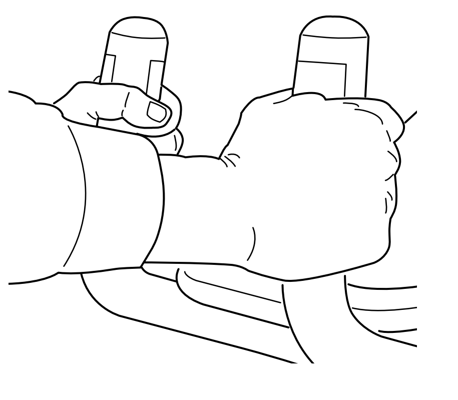
NOTA: Puede desconectar la corriente en la consola.



RITMO CARDÍACO POR CONTACTO

SENSORES DE RITMO CARDÍACO DE PULSO MEDIDO EN LA MANO

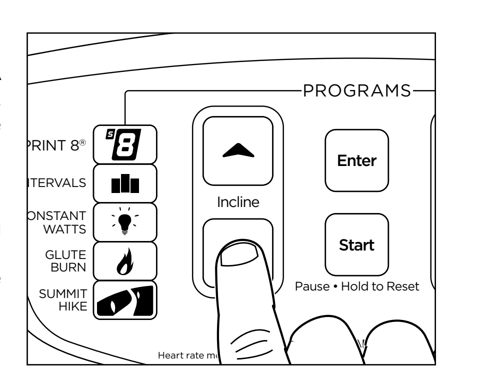
Los sensores de pulso medido en la mano por contacto están incluidos en cada producto para controlar su ritmo cardíaco. Para utilizarlos, agarre ambos sensores de manera cómoda durante su sesión de ejercicio. La consola mostrará su ritmo cardíaco. Es posible que el sistema tarde algunos segundos para detectar su pulso cardíaco real. La mayoría de las personas tienen un agarre lo suficientemente conductivo para transmitir una buena señal. Sin embargo, algunas personas tienen ritmos cardíacos erráticos o una química corporal inadecuada para transmitir una buena señal a través de las empuñaduras con sensor de pulso medido en la mano sensibles al tacto.



INCLINACIÓN VARIABLE

Oprima las flechas hacia ARRIBA o hacia ABAJO en las teclas de INCLINE (INCLINACIÓN) del nivel 1 al 24. Este parámetro de inclinación representa un rango de movimiento.

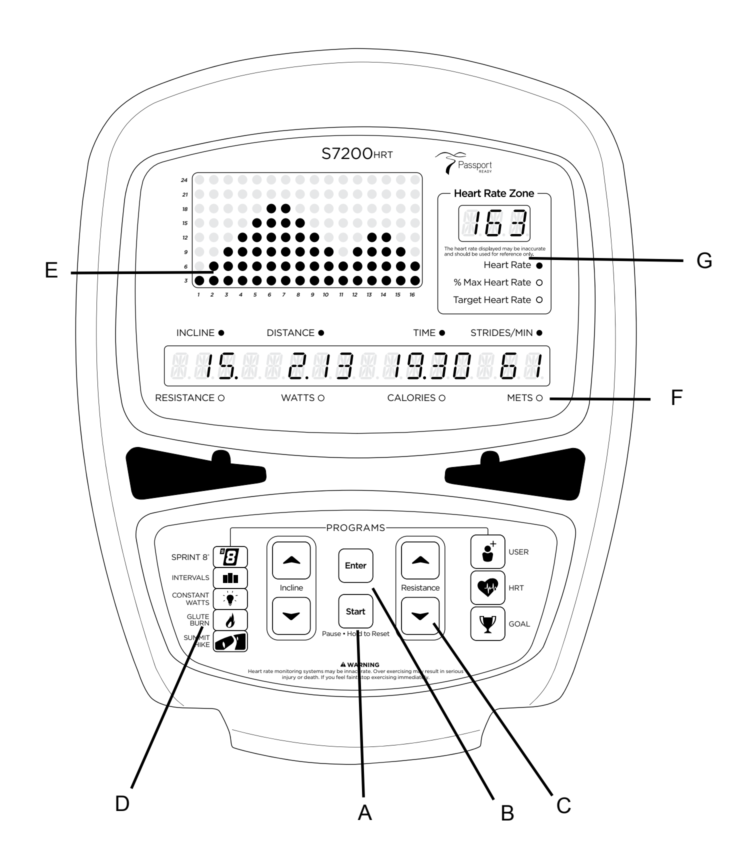
Los cambios de inclinación no son inmediatos. Estos cambios tardarán cierto tiempo en llegar al ángulo de inclinación deseado.



CONSOLA S7200HRT

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA CON PANTALLA

La pantalla computarizada permite al usuario seleccionar una sesión de ejercicio que alcance los objetivos de estado físico deseados. También permite al usuario controlar el progreso y la información de cada sesión de ejercicio para que pueda dar seguimiento a las mejoras en su estado físico general con el paso del tiempo.



DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA S7200HRT

A. START/HOLD TO RESET (INICIAR/MANTENER OPRIMIDA PARA REINICIAR)

Oprima la tecla de inicio START para comenzar la sesión de ejercicio MANUAL inmediatamente sin tener que definir la información individual. Cuando el programa comience, tiene la posibilidad de ajustar los niveles de resistencia y de inclinación con las teclas de FLECHAS.

PAUSE (PAUSAR): Si necesita PAUSAR el programa durante la sesión de ejercicio, oprima la tecla de inicio START para PAUSAR el programa por cinco minutos. Si oprime START (INICIAR), volverá a su sesión de ejercicio.

RESET (REINICIAR): Si necesita REINICIAR la consola durante su sesión de ejercicio, puede hacerlo manteniendo oprimida la tecla de inicio START por tres segundos o hasta que se reinicie la pantalla.

B. ENTER/HOLD TO SCAN (ACEPTAR/MANTENER OPRIMIDA PARA EXPLORAR)

Esta tecla se utiliza para introducir cada información en la configuración como la edad, el peso y el nivel.

SCAN (EXPLORACIÓN): Cuando se ejercite en un programa, si oprime la tecla ENTER (ACEPTAR), podrá EXPLORAR las presentaciones de pantallas de información. Si mantiene oprimida la tecla ENTER por tres segundos durante su sesión de ejercicio, la función SCAN (EXPLORAR) automáticamente alternará las presentaciones de la pantalla de información.

C. TECLAS DE FLECHAS

Estas son teclas que se utilizan para cambiar valores en el modo de configuración antes de la sesión de ejercicio.

Durante su sesión de ejercicio, se utilizan para cambiar los niveles de la sesión de ejercicio. En los programas HRT®, se utilizan para cambiar su meta de ritmo cardíaco.

D. TECLAS DE PROGRAMA

Estas teclas ofrecen acceso rápido a sus sesiones de ejercicio favoritas. No es necesario desplazarse por los programas para hallar el que desea. Simplemente oprima la tecla del programa y comience la configuración del usuario.

DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA S7200HRT (continuación)

E. PANTALLA DE PERFIL
Esta ventana proporciona un perfil de matriz de puntos de los segmentos de la sesión de ejercicio que va a completar, así como las que ya ha completado, y el nivel de resistencia de cada segmento.

F. VENTANAS DE MENSAJES/INFORMACIÓN
Estas ventanas proporcionan instrucciones paso a paso en el modo de configuración, instrucciones, información y mensajes motivadores durante su sesión de ejercicios.

INFORMACIÓN:
Durante su sesión de ejercicio, esas ventanas muestran información relacionada con el ejercicio de su sesión, incluidos:

TIME (TIEMPO): Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.

DISTANCE (DISTANCIA): Indica la distancia total recorrida en millas o kilómetros desde el inicio de su sesión de ejercicio.

STRIDES/MIN (ZANCADAS/MIN): Su ritmo de zancadas o zancadas por minuto.

WATTS (VATIOS): Una medida de carga de trabajo; un vatio es igual a seis kilogramos-metros por minuto.

CALORIES (CALORÍAS): Un cálculo de las calorías quemadas desde el comienzo de la sesión de ejercicio.

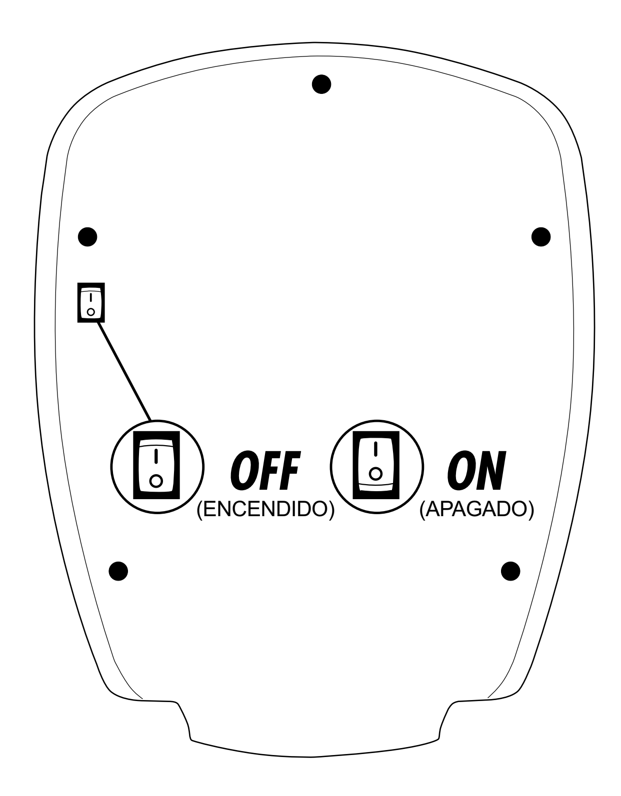
RESISTANCE (RESISTENCIA): El nivel de resistencia actual de su sesión de ejercicio.

INCLINE (INCLINACIÓN): El nivel de la inclinación. Hay 24 niveles que representan un cambio de grados de 23 %.

METS: Una medida de consumo de oxígeno; un MET equivale a la cantidad aproximada de oxígeno consumido por minuto por una persona en reposo.

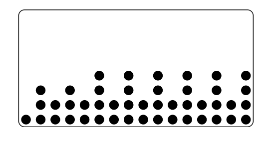
G. VENTANA INFORMACIÓN DE RITMO CARDÍACO / HRT
Esta ventana brinda información sobre su ritmo cardíaco actual y el porcentaje de su ritmo cardíaco máximo previsto (% de ritmo cardíaco). También incluye su meta de ritmo cardíaco utilizando uno de los programas HRT® en este producto.

INTERRUPTOR ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) Apague su entrenador Suspension Elliptical si no lo utilizará por un período de tiempo prolongado.

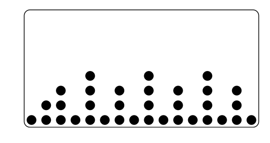


LOS PROGRAMAS DEL S7200HRT

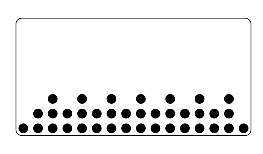
DESCRIPCIONES GENERALES DE LOS PROGRAMAS



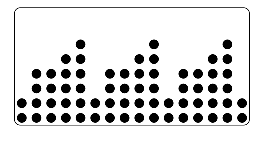
SPRINT 8 es un programa de intervalos de base anaeróbica. Es eficaz para emplear fibras musculares de contracción rápida y mejorar el rendimiento deportivo.



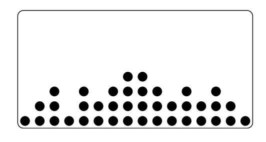
INTERVAL (INTERVALO) es una sesión de ejercicio eficaz que fortalece su sistema cardiovascular alternando intervalos de trabajo e intervalos de recuperación. Asegúrese de desafiarse con intervalos de trabajo intenso.



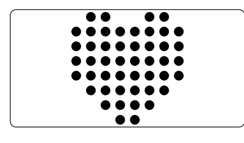
WATTS CONSTANTES: Esta sesión ajusta en forma automática la resistencia para que usted se mantenga dentro de un rango establecido de Watts para mantener su nivel deseado de intensidad de ejercicio.



GLÚTEOS QUEMAR es un programa desafiante diseñado para tonificar la mitad inferior del cuerpo. Este programa incluye cambios de inclinación e indicaciones del usuario para obtener una máxima eficacia.



SUMMIT HIKE (CAMINATA A LA CUMBRE) es un programa de inclinación variable que agrega variedad y se concentra en los músculos desde diferentes ángulos.

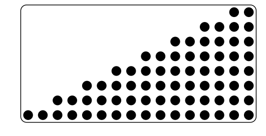


HRT CARDIO es un programa de gran intensidad que lo mantiene en el rango superior de su ritmo cardíaco máximo previsto y promueve la resistencia cardiovascular y la máxima quema de calorías. El usuario debe agarrar los sensores de pulso medido en la mano y usar una correa de pecho telemétrica de ritmo cardíaco durante el uso del equipo. El programa ajustará la resistencia automáticamente para mantenerlo al 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto.

HRT WEIGHT LOSS (HRT CONTROL DE PESO) es una sesión de ejercicio de menor intensidad que ayudará a su cuerpo a quemar un porcentaje mayor de calorías de las reservas de grasa de su cuerpo. El usuario debe agarrar los sensores de pulso medido en la mano y usar una correa de pecho telemétrica de ritmo cardíaco durante el uso del equipo. El programa ajustará la resistencia automáticamente para mantenerlo al 65 % de su ritmo cardíaco máximo previsto.

HRT INTERVAL (HRT INTERVALO) alterna entre intervalos de esfuerzo de 80 % y 70 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. Este programa está diseñado para aumentar la capacidad de acondicionamiento cardiovascular. El usuario debe agarrar los sensores de pulso medido en la mano y usar una correa de pecho telemétrica de ritmo cardíaco durante el uso del equipo.

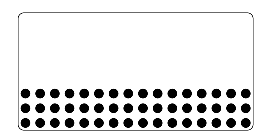
HRT HILL (HRT COLINA) aumenta el nivel de intensidad de 65 % a 70 %, a 75 %, a 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto para estimular la fuerza y la resistencia cardiovascular. El usuario debe agarrar los sensores de pulso medido en la mano y usar una correa de pecho telemétrica de ritmo cardíaco durante el uso del equipo.



CUSTOM (PERSONAL) le permite predefinir hasta cuatro programas de sesiones de ejercicio definiendo la resistencia y el perfil de cada segmento en el programa. Usted tiene la posibilidad de guardar y cambiar las sesiones de ejercicio cuando lo desee. La opción CUSTOM (PERSONAL) guarda sus cambios de resistencia e inclinación a lo largo del programa. Se guardarán sus parámetros cada 30 segundos para proporcionar un programa idéntico para su próxima sesión de ejercicio.

PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS)

OBJETIVOS META

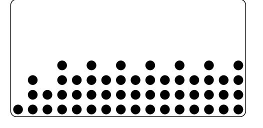


TIME (TIEMPO), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORÍAS)

son programas esencialmente manuales en los cuales la duración está determinada por su objetivo particular.

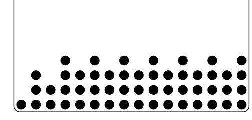
CONSOLA

OBJETIVOS MUSCULARES

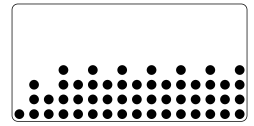


CALF TONER (TONIFICADOR DE PANTORRILLAS)

El programa CALF TONER (TONIFICADOR DE PANTORRILLAS) fue creado justamente para eso: tonificar la pantorrilla y la parte inferior de la pierna al tiempo que quema las calorías necesarias para proporcionarle piernas más esbeltas. Este programa utiliza ocho SERIES de 45 segundos de resistencia aumentada junto con cambios de dirección para poner énfasis en los músculos en la parte inferior de las piernas. Apoyarse en los metatarsos durante estas series es una manera eficaz de emplear estos músculos de la parte inferior de la pierna.



El programa QUAD TONER (TONIFICADOR DE CUÁDRICEPS) fue diseñado para concentrarse en el grupo muscular de cuádriceps, aumentando la fuerza y el tono muscular a través de ocho series de 45 segundos de cambios de mayor resistencia e inclinación al tiempo que simultáneamente se queman calorías y se trabaja el sistema cardiovascular. La combinación de fuerza y ejercicio aeróbico tendrá como resultado piernas más llamativas y definidas.



TOTAL BODY (CUERPO TOTAL)

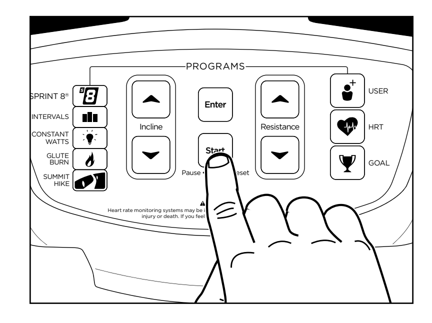
El programa TOTAL BODY (CUERPO TOTAL) tiene ocho series de 45 segundos que utilizan cambios en la postura corporal, la resistencia y la inclinación para concentrarse en todos los grupos musculares del cuerpo. Este programa es ideal para la fuerza y el acondicionamiento físico general.

CONSOLA

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS

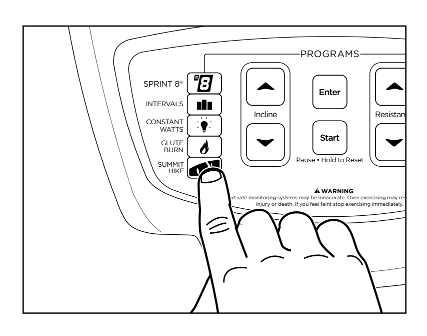
SELECCIÓN DE INICIO FÁCIL

La manera más sencilla de comenzar a ejercitarse es oprimir simplemente la tecla de inicio START. Comenzará a ejercitarse en un programa de resistencia MANUAL en el cual puede cambiar los niveles de resistencia para alcanzar sus objetivos. Los parámetros predeterminados se utilizarán para determinar la información del ejercicio.



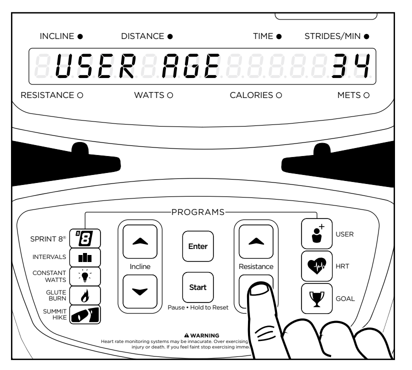
SELECCIÓN DE UN PROGRAMA

Cada programa tiene su propia tecla de programa. Oprima la tecla del programa que desea utilizar. También puede utilizar las teclas de flechas para desplazarse por las opciones de programas y ver los perfiles de ejercicio para cada uno de los programas.



CÓMO INTRODUCIR LA EDAD

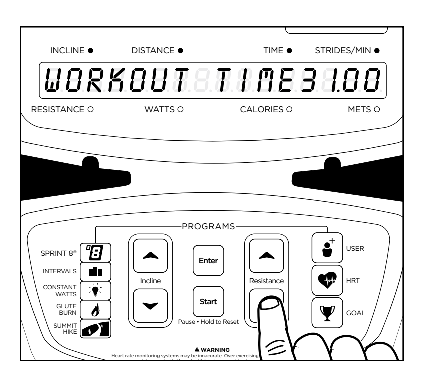
Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca su edad, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ o ABAJO ▼ para ajustar la edad mostrada según el valor correcto. Esta información es necesaria para los programas de HRT® y afectarán la información de su "% Heart Rate" (% de ritmo cardíaco).



CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS (continuación)

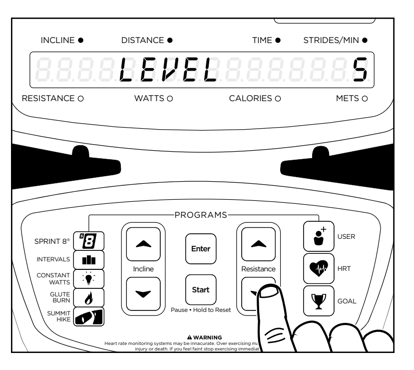
CÓMO INTRODUCIR EL TIEMPO

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca un tiempo, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para ajustar el tiempo de ejercicio mostrado según el valor deseado.



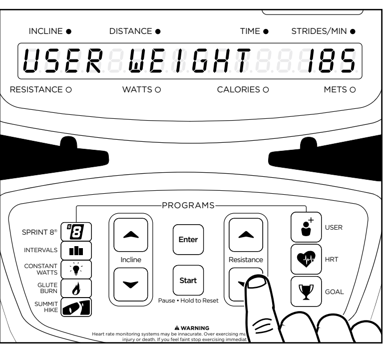
CÓMO INTRODUCIR EL NIVEL

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca el nivel, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para ajustar el nivel de resistencia mostrado. Hay 24 niveles de resistencia entre los cuales escoger en cada programa. El nivel de resistencia máxima varía según el programa.



CÓMO INTRODUCIR EL PESO

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca el peso, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para ajustar el peso mostrado a fin de que sea igual a su peso corporal actual. Esta información es necesaria para dar información precisa sobre el ejercicio para los cálculos de calorías y MET.



Los programas de HRT® definirán su meta de ritmo cardíaco en el lugar del nivel de resistencia. La consola mostrará su meta de ritmo cardíaco y le dará la oportunidad de ajustar este valor, en caso de que así lo desee.

CÓMO UTILIZAR EL PROGRAMA SPRINT 8

El programa SPRINT 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de Hormona de Crecimiento Humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HCH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Viste el sitio web del Sr. Campbell, www.readysetgofitness.com, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque radical sobre el acondicionamiento físico.

El programa SPRINT 8 ofrece intervalos de carreras cortas intensas seguidos de intervalos de recuperación. El programa incluye las siguientes etapas:

1. WARM-UP (CALENTAMIENTO) debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
2. INTERVAL TRAINING (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS) comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos. Se alternan siete intervalos de recuperación de 90 segundos con ocho intervalos de carreras cortas de 30 segundos. La pantalla de mensajes le indicará que aumente el ritmo de zancadas durante el intervalo de carrera corta y que disminuya el ritmo de zancadas durante el intervalo de recuperación. Se recomienda una diferencia de 40 a 60 zancadas por minuto entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación.
3. COOL-DOWN (ENFRIAMIENTO) ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Debido al hecho de que este es un programa de acondicionamiento físico especializado, el tiempo total de la sesión de ejercicio no se muestra durante el programa. En lugar de eso, el tiempo del intervalo se muestra en la ventana de tiempo. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio SPRINT 8.

CÓMO UTILIZAR EL ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

¿QUÉ ES EL ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO?

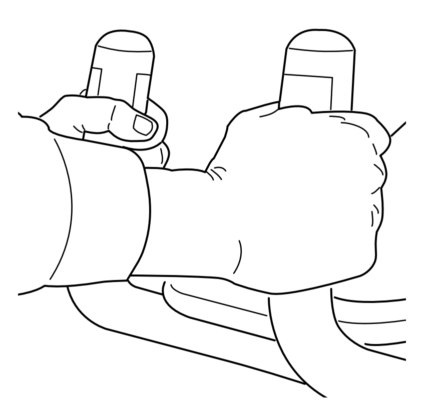
El acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco significa ejercitarse a una intensidad que lo mantenga en una zona de ritmo cardíaco ideal. Su zona de acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco personal depende de su objetivo relacionado con su estado físico, como el control de peso, la resistencia cardiovascular o el desarrollo de fuerza. Consulte la página 118 para obtener más información sobre las zonas de acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. Los programas de HRT® de VISION FITNESS están diseñados para mantenerlo en un ritmo cardíaco ideal según su objetivo relacionado con su estado físico. Estos programas ajustan automáticamente la resistencia según las lecturas de su ritmo cardíaco.

La consola S7200HRT cuenta con cuatro programas (HRT Weight Loss [HRT Control de peso], HRT Cardio, HRT Interval [HRT Intervalo] y HRT Hill [HRT Colina]) que ofrecen los beneficios del acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco.

- Estos programas utilizan la fórmula de ritmo cardíaco máximo previsto (220 menos la edad) para determinar su ritmo cardíaco máximo previsto. Algunas personas tienen ritmos cardíacos máximos superiores o inferiores a lo que determina esta fórmula. Los programas le permiten modificar su meta de ritmo cardíaco para alcanzar sus objetivos personales.

SENSORES DE RITMO CARDÍACO DE PULSO MEDIDO EN LA MANO

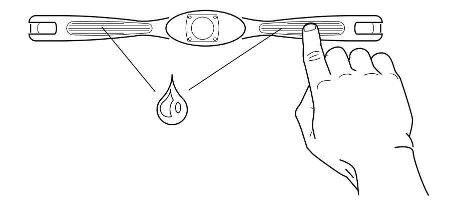
Los sensores de pulso medido en la mano por contacto están incluidos en cada producto para controlar su ritmo cardíaco. Para utilizarlos, agarre los sensores de manera cómoda durante su sesión de ejercicio. La consola mostrará su ritmo cardíaco. Aunque su señal se mostrará de inmediato, es posible que el sistema tarde unos segundos en identificar su ritmo cardíaco real.



NOTA: Los sensores de pulso medido en la mano por contacto funcionarán para los programas HRT®, pero se recomienda que utilice la correa de pecho telemétrica para obtener una señal ininterrumpida y facilitar el uso.

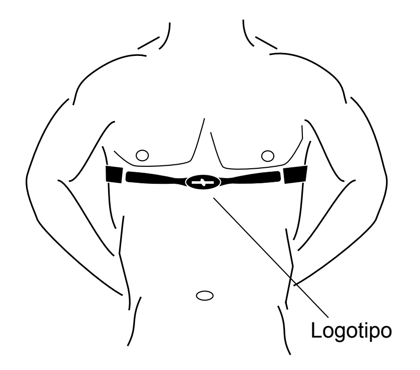
CORREA DE PECHO DE RITMO CARDÍACO TELEMÉTRICA

La correa de pecho telemétrica inalámbrica utiliza un par de electrodos en la parte inferior de la correa para enviar la señal de su ritmo cardíaco a la consola. Antes de colocarse la correa de pecho, humedezca las dos almohadillas de los electrodos de goma con varias gotas de agua. Estos electrodos deben permanecer húmedos para proporcionar una señal exacta. Recomendamos la utilización de la correa de pecho contra su piel, pero también funciona a través de una capa delgada de ropa húmeda.



COLOCACIÓN DE LA CORREA

Centre la correa del transmisor justo debajo del busto o los músculos pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo de VISION FITNESS hacia afuera. Ajuste la correa elástica para que quede ajustada pero lo suficientemente cómoda para respirar adecuadamente.

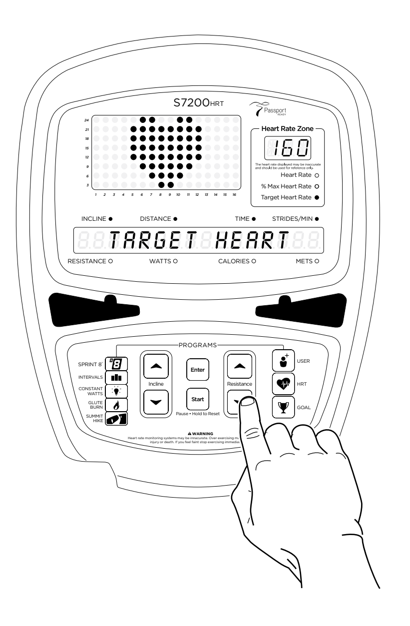


TODOS LOS PROGRAMAS DE HRT

Durante la sesión de ejercicio, el usuario agarra los sensores de pulso medido en la mano o usa la correa de pecho telemétrica para enviar la señal de su ritmo cardíaco a un receptor en la consola. La consola monitoreará constantemente el ritmo cardíaco, ajustando el nivel de resistencia del entrenador Suspension Elliptical para mantener su ritmo cardíaco dentro de varios latidos de su meta de ritmo cardíaco. Al utilizar la tecla SCAN (EXPLORAR), la ventana de información sobre ritmo cardíaco muestra convenientemente su ritmo cardíaco, el % de ritmo cardíaco y su meta de ritmo cardíaco para mantenerlo informado acerca de su ritmo cardíaco actual. Cada programa comienza con un calentamiento de dos minutos. Cuando se completa el tiempo de la sesión de ejercicio, la consola comienza un enfriamiento de cinco minutos. El usuario es responsable de ajustar la resistencia para satisfacer sus necesidades durante el calentamiento y enfriamiento.

CÓMO AJUSTAR LA META DE RITMO CARDÍACO

Durante la ejercitación en uno de los programas de HRT®, después del calentamiento de dos minutos, es posible que usted determine la necesidad de ajustar la meta de ritmo cardíaco. Para ajustar su meta de ritmo cardíaco, utilice las teclas de las flechas hacia ARRIBA ▲ o ABAJO ▼. Oprima ENTER (ACEPTAR) para seleccionar.



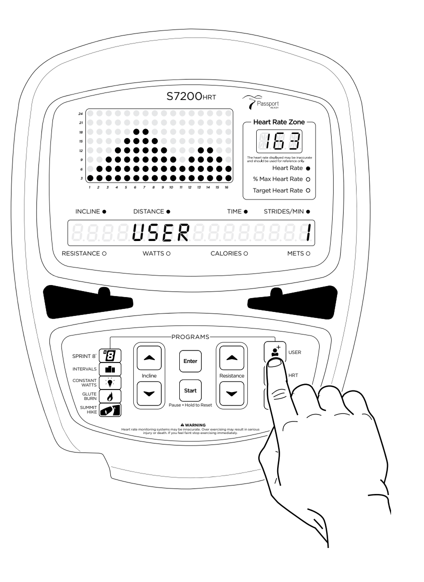
HRT CARDIO
El programa HRT CARDIO está diseñado para mantener su ritmo cardíaco al 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. Está pensado para mejorar la eficacia y la resistencia de su sistema cardiovascular mediante el trabajo de su sistema cardíaco, pulmonar y circulatorio. Esta es una sesión de ejercicio ideal para cualquiera, pero es posible que los principiantes deseen comenzar más despacio y avanzar gradualmente hasta el 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto.

HRT WEIGHT LOSS (HRT CONTROL DE PESO)
El programa HRT WEIGHT LOSS (HRT CONTROL DE PESO) está diseñado para mantener su ritmo cardíaco al 65 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. El objetivo de este programa es quemar calorías utilizando las reservas de grasa del cuerpo como combustible principal durante el ejercicio y mejorar la eficacia de su sesión de ejercicio al evitar el acondicionamiento físico excesivo o el acondicionamiento físico insuficiente. Esta es una sesión de ejercicio ideal para principiantes.

HRT INTERVAL (HRT INTERVALO)
El programa HRT INTERVAL (HRT INTERVALO) está diseñado para aumentar la resistencia aeróbica y su nivel de acondicionamiento físico general, incrementar la resistencia de las fibras musculares y la cantidad de calorías quemadas en su sesión de ejercicio. Este programa consiste en alternar intervalos de esfuerzo y de recuperación. La meta de ritmo cardíaco de su intervalo de esfuerzo es del 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto, mientras que la meta de ritmo cardíaco de sus intervalos de recuperación es del 70 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. El intervalo de esfuerzo de dos minutos comienza cuando usted alcanza su meta de ritmo cardíaco para ese intervalo particular. La duración del intervalo de recuperación depende de la cantidad de tiempo que tarde en llegar a su ritmo cardíaco de recuperación.

HRT HILL (HRT COLINA)
El programa HRT HILL (HRT COLINA) utiliza cuatro metas de ritmo cardíaco diferentes para desarrollar la fuerza y la resistencia cardiovascular. La resistencia se ajustará hasta que su ritmo alcance la meta de ritmo cardíaco para cuatro colinas por separado. Las colinas se definirán al 65 %, 70 %, 75 % y 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. El programa lo mantendrá en cada nivel de ritmo cardíaco por un minuto desde el momento en que se alcance la meta de ritmo cardíaco. El programa repetirá las series de colinas hasta que se complete el tiempo de la sesión de ejercicio.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS DEL USUARIO
Los programas USER (USUARIO) permiten definir y guardar cuatro programas por separado para su uso en el futuro.



La configuración para el programa USER (USUARIO) requiere que usted seleccione uno de los cuatro programas de USER (USUARIO). Luego avanzará en el modo de configuración como con cualquier otro programa, indicando la edad, el tiempo de la sesión de ejercicio y el peso del usuario.

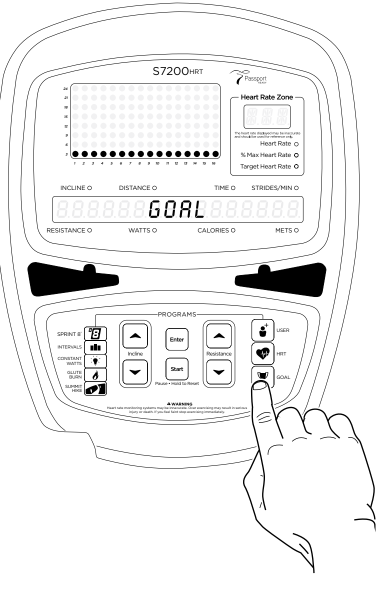
Cuando oprima la tecla de inicio START y comience, el programa se ejecutará de manera similar a un programa manual. Deberá ajustar la resistencia y la inclinación a lo largo del programa. Su configuración será registrada cada 30 segundos. Al finalizar su sesión de ejercicio, el centro de mensajes le indicará: PRESS AND HOLD ENTER TO SAVE (OPRIMIR Y MANTENER OPRIMIDA LA TECLA ENTER PARA GUARDAR). Esto le permitirá guardar la sesión del ejercicio más reciente o conservar la sesión de ejercicio que se guardó anteriormente.

PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS)

Hay dos tipos de programas GOAL (DE OBJETIVOS): Target Goals (Objetivos meta) y Muscle Goals (Objetivos musculares).

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS TARGET GOAL (OBJETIVOS META)

Los programas de Objetivos meta le permiten seleccionar uno de cuatro objetivos meta para su sesión de ejercicio. Los objetivos meta incluyen: tiempo, calorías, distancia y vatios. En la configuración deberá indicar la elección de su objetivo. Luego avanzará en el modo de configuración como con cualquier otro programa, indicando la edad, el peso del usuario y el nivel de resistencia.

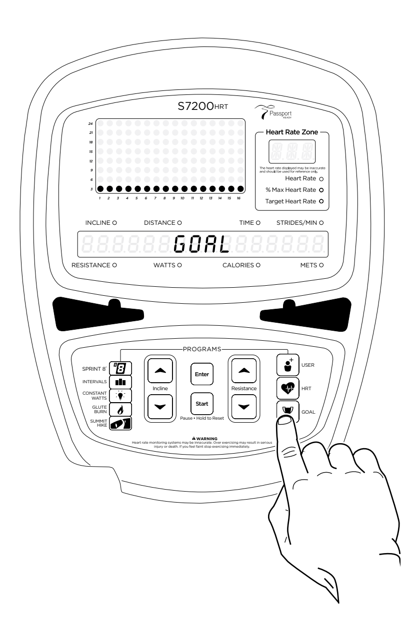


Para los programas de tiempo, calorías y distancia, la sesión de ejercicio comenzará y se ejecutará hasta alcanzar su objetivo. Estos programas se ejecutan como un programa MANUAL en el cual es necesario ajustar la resistencia y la inclinación para los cambios de intensidad.

Para el programa de vatios, a medida que aumenta sus zancadas por minuto disminuye la resistencia; si disminuye sus zancadas por minuto, aumenta la resistencia.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS DE OBJETIVOS MUSCULARES

Estos programas están diseñados para funcionar independientemente como sesiones de ejercicio individuales o de manera conjunta como una rutina de ejercicio semanal y promueven el control de peso y el desarrollo de la tonificación de la parte superior e inferior del cuerpo en solo 25 minutos por día. Los diferentes programas musculares tienen esa eficacia porque alternan intervalos de ejercicio cardiovascular con SERIES de ejercicios de mayor intensidad que utilizan cambios de resistencia, inclinación y dirección para concentrarse en grupos musculares específicos estimulando la ganancia de fuerza, mayor tono muscular y mayores gastos de calorías.



REPRODUCTOR PASSPORT™

El reproductor Passport, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales y la combinación de sonidos del ambiente de destinos impactantes de todas partes del mundo. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

Un reproductor Passport está disponible para la compra por separado a su distribuidor de Vision Fitness®.

Para obtener más información, visite: www.passportplayer.com
www.visionfitness.com

SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT™

1. Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al ícono de configuración y oprima “Select” (Seleccionar).
2. Siga la indicación en la pantalla para oprimir y mantener oprimidos los botones ▲ en la consola.
3. El mensaje mostrado en la pantalla le notificará si la sincronización ha sido exitosa o ha fallado.

NOTA: Consulte el Manual del propietario de Passport para obtener más información.



MODO DE INGENIERÍA DE S7200HRT

La ingeniería consiste en configuraciones e información opcionales utilizadas por el personal de servicio técnico para asegurar que su producto funcione correctamente. También existen varias configuraciones predeterminadas que le permiten personalizar el entrenador Suspension Elliptical para adaptarse a sus necesidades.

ACCESO Y USO DEL MODO DE INGENIERÍA

- Oprima y mantenga oprimidas las teclas de FLECHAS hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ del botón RESISTANCE (RESISTENCIA) simultáneamente por tres segundos.
- La consola emitirá un pitido y le permitirá acceder al modo de ingeniería. Utilice las teclas de FLECHAS hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ del botón RESISTANCE (RESISTENCIA) para desplazarse por las diferentes opciones de ingeniería.
- Oprima la tecla ENTER (ACEPTAR) para seleccionar la opción de ingeniería apropiada.
- Oprima y mantenga oprimidas las teclas de FLECHAS hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ del botón RESISTANCE (RESISTENCIA) con cada configuración para modificarlas.
- Oprima y mantenga oprimida la tecla ENTER (ACEPTAR) para guardar la configuración.
- Para salir del modo de ingeniería, oprima y mantenga oprimida la tecla de inicio START por tres segundos.

LAS OPCIONES DE INGENIERÍA INCLUYEN:

SETTING (CONFIGURACIÓN)	DESCRIPCIÓN
HARDWARE TEST (PRUEBA DEL HARDWARE)	PRUEBA UTILIZADA POR LOS TÉCNICOS DE SERVICIO PARA PROBAR EL SISTEMA DE ECB
LED TEST (PRUEBA DE LED)	PRUEBA UTILIZADA POR LOS TÉCNICOS DE SERVICIO PARA PROBAR LA PANTALLA DE LED
DEF TIME SET (DEF. CONF. DE TIEMPO)	CONFIGURA EL TIEMPO DE LA SESIÓN DE EJERCICIO PREDETERMINADA
DEF LEVEL SET (DEF. CONF. DE NIVEL)	CONFIGURA EL NIVEL DE RESISTENCIA PREDETERMINADO
DEF AGE SET (DEF. CONF. DE EDAD)	CONFIGURA LA EDAD DEL USUARIO PREDETERMINADA
DEF WEIGHT (DEF. PESO)	CONFIGURA EL PESO DEL USUARIO PREDETERMINADO
BEEPER MODE (MODO DE EMISOR DE PITIDOS)	ENCIENDE O APAGA EL EMISOR DE PITIDOS
SPEED MODE (MODO DE VELOCIDAD)	CONFIGURA LA INFORMACIÓN EN MEDIDAS INGLESAS (MILLAS) O MÉTRICAS (KILÓMETROS)
MACHINE MODE (MODO DE MÁQUINA)	CONFIGURA LA BICICLETA O EL ENTRENADOR ELÍPTICO
DOT DISP MODE (MODO DE PANT. DE PUNTOS)	CONFIGURA LA PANTALLA DE MATRIZ DE PUNTOS CUANDO NO ESTÁ EN USO
ACC TIME (TIEMPO ACUMULADO)	MIDE EL TIEMPO TOTAL EN HORAS DE USO
ACC DIST (DIST. ACUMULADA)	MIDE LA DISTANCIA TOTAL RECORRIDA EN LA UNIDAD
INCLINE TEST (PRUEBA DE INCLINACIÓN)	PRUEBA A CERO, MÍN. Y MÁX.
AUTO-CALIBRATE (AUTOCALIBRACIÓN)	AUTOCALIBRACIÓN DEL MOTOR DE ELEVACIÓN PARA CONFIGURAR POSICIONES MÍN., MÁX. Y CERO
INCLINE RESET (REINICIO DE INCLINACIÓN)	PERMITE AL USUARIO ACTIVAR O DESACTIVAR EL RESTABLECIMIENTO DE LA INCLINACIÓN AL FINAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIO
MODO DE SEGURIDAD	PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR LA UNIDAD PARA QUE LA RESISTENCIA QUEDE COMPLETAMENTE ACOPLADA CUANDO NO ESTÉ EN USO

SERVICIO TÉCNICO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

SUGERENCIAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

- Coloque el entrenador Suspension Elliptical en un lugar fresco y seco.
- Asegúrese de que todos los pernos y los sujetadores estén firmes.
- Mantenga la consola con pantalla libre de huellas dactilares y acumulación de sal causada por el sudor.
- Utilice un paño de algodón con agua y un producto de limpieza suave para limpiar el entrenador Suspension Elliptical. Otros tejidos, incluidas las toallas de papel, pueden rayar la superficie. No utilice limpiadores a base de amoníaco o ácido.
- Limpie el exterior de la máquina por completo de manera periódica.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga el programa indicado abajo para asegurar el correcto funcionamiento del producto.

ELEMENTO	DIARIAMENTE	MENSUALMENTE	DOS VECES AL AÑO	ANUALMENTE
CONSOLA CON PANTALLA		LIMPIAR		
TODOS LOS PERNOS Y TORNILLERÍA			REVISAR	
BASTIDOR		LIMPIAR		REVISAR
BARRAS DE SUJECIÓN		LIMPIAR		
CUBIERTAS DE PLÁSTICO		LIMPIAR		
PLATAFORMAS PARA PIES		LIMPIAR		
CABLE DE CORRIENTE				REVISAR

GENERAL

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Nuestros entrenadores Suspension Elliptical están diseñados para ser fiables y fáciles de usar. No obstante, si tiene un problema, estos pasos para la resolución de problemas pueden revelar la causa.

PROBLEMA: La consola no se enciende.
SOLUCIÓN: Compruebe que el interruptor de corriente ubicado en la parte posterior de la consola esté encendido.
SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de corriente esté enchufado en la base del entrenador Suspension Elliptical y que el interruptor de corriente ubicado cerca del enchufe esté encendido.
SOLUCIÓN: Asegúrese de que el arnés de cables esté enchufado en la parte trasera de la consola.

PROBLEMA: Siente un golpe o un tirón en el movimiento de las zancadas.
SOLUCIÓN: Revise el ensamblaje y la firmeza de toda la tornillería.
SOLUCIÓN: Revise los pernos y el soporte debajo de la plataforma para pies.

NOTA: Si los pasos anteriores no solucionan el problema, interrumpa el uso del equipo, desconecte la corriente y comuníquese con el vendedor minorista.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CORREA DE PECHO CON MONITOR DE RITMO CARDÍACO

PROBLEMA: No aparece ninguna lectura del pulso.
SOLUCIÓN: Es posible que haya una conexión débil entre las almohadillas de contacto y la piel. Vuelva a humedecer las almohadillas de contacto.
SOLUCIÓN: El transmisor no está colocado adecuadamente; cambie la posición de la correa de pecho.
SOLUCIÓN: Verifique que la distancia entre el transmisor y el receptor no esté más allá del rango recomendado de 36 pulgadas (90 cm).

PROBLEMA: Hay un ritmo cardíaco errático.
SOLUCIÓN: La correa de pecho esta demasiado suelta; reajústela de acuerdo a las indicaciones.

NOTA: Es posible que los monitores del ritmo cardíaco no funcionen adecuadamente en algunas personas por diferentes razones. Es posible que sea necesario experimentar con el ajuste y la posición de la correa de pecho. Las fuentes de interferencia externas como computadoras, motores, cercas eléctricas para perros, sistemas domésticos de seguridad, controles remotos, reproductores de CD, luces fluorescentes, etc., pueden causar problemas para los monitores del ritmo cardíaco.

GENERAL

GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR*

VISION FITNESS extiende la siguiente garantía exclusiva, limitada, que será aplicable únicamente al uso del dispositivo en el hogar, para fines residenciales y no comerciales únicamente. Cualquier otro uso del dispositivo anulará esta garantía.

Por la presente, VISION FITNESS extiende las siguientes garantías limitadas para los siguientes componentes del dispositivo, por el período de tiempo indicado:

BASTIDOR: DE POR VIDA VISION FITNESS ofrece garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y los materiales por la vida útil del producto, siempre y cuando el mismo permanezca en posesión del propietario original.

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS - SIETE AÑOS VISION FITNESS ofrece garantía de los componentes electrónicos y todas las piezas originales contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de siete años desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA: DOS AÑO VISION FITNESS cubrirá el costo de Mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de dos años a partir de la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

*Garantía limitada de uso en el hogar válida en Norteamérica únicamente

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, componente electrónico defectuoso o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el equipo en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o emergentes. El fabricante no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.
- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que el fabricante autorice la cobertura.
-

SERVICIO TÉCNICO Y REPARACIONES

- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo origina un riesgo de lesión. El fabricante no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- La garantía se limita a la sustitución o la reparación, según criterio del servicio técnico o el fabricante, del mismo modelo o un modelo comparable.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte del fabricante o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.
- EL RESARCIMIENTO EXCLUSIVO para cualquiera de las garantías anteriores será la reparación o la sustitución de piezas defectuosas o el suministro de mano de obra para subsanar cualquier defecto, siempre que la mano de obra se limite a dos años. Toda la mano de obra será suministrada por el vendedor minorista local que vendió el producto, y el producto debe estar ubicado dentro del área de servicio del vendedor minorista. Los productos ubicados fuera del área de servicio del vendedor minorista no tendrán la cobertura de la garantía de mano de obra.

GARANTÍA COMERCIAL LIMITADA*

DEFINICIÓN DE USOS COMERCIAL VISION FITNESS garantiza el modelo S7200HRT para su uso en establecimientos comercial, incluidos: hoteles; centros turísticos; estaciones de policía y bomberos; complejos de apartamentos; centros de acondicionamiento físico corporativos; hospitales; clínicas médicas de rehabilitación y deportivas, donde el uso promedio sea de hasta tres horas por día. No hay garantía para clubes de salud privados, asociaciones privadas, YMCA's o escuelas.

BASTIDOR, FRENO ECB-PLUS™, PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS: UN AÑO VISION. VISION FITNESS ofrece garantía del Bastidor, el freno magnético ECB-PLUS™, los componentes electrónicos y todas las piezas originales contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA: UN AÑO VISION FITNESS cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

RESARCIMIENTO EXCLUSIVO

El resarcimiento exclusivo para cualquiera de las garantías antes mencionadas será la reparación o la sustitución de piezas defectuosas o el suministro de mano de obra para subsanar cualquier defecto, siempre que la mano de obra se limite a un año. Toda la Mano de obra será suministrada por el Vendedor minorista local que vendió el Producto, y el Producto debe estar ubicado dentro del área de servicio del Vendedor minorista. Los productos ubicados fuera del área de servicio del Vendedor minorista no tendrán la cobertura de la garantía de Mano de obra.

*Garantía limitada comercial de hasta 3 horas de uso por día. Válido sólo en Norteamérica.

GARANTÍA COMERCIAL LIMITADA* (continuación)

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

La garantía es aplicable únicamente al propietario original y no es transferible. Esta garantía se limita expresamente a la reparación o la sustitución de un Bastidor defectuoso, el Freno magnético ECB-PLUS™, un Componente electrónico o Pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía. La garantía no cubre el desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el Equipo para ejercitarse en las condiciones en que se lo vendió. La garantía no es aplicable a daños y fallas debidas a accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico o negligencia. VISION FITNESS no se responsabiliza por daños incidentales o emergentes. Las Piezas y los Componentes electrónicos reacondicionados a un Estado semejante al nuevo por parte de VISION FITNESS o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como piezas de sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía. Cualquier pieza de sustitución de la garantía contará con garantía por el resto del plazo de la garantía original.

VISION FITNESS niega expresamente todas las otras garantías, expresas o implícitas, incluidas, a título enunciativo mas no limitativo, todas las garantías de aptitud para un fin particular o de comerciabilidad. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.

REGISTRO DE LA GARANTÍA

Su garantía debe completarse antes de que se pueda procesar una reclamación de garantía. También puede hacer el registro por medio de nuestro sitio web en www.visionfitness.com. Estamos seguros de que disfrutará de su nuevo entrenador Suspension Elliptical. Gracias por escoger un producto de VISION FITNESS.

DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Al comprar el equipo de ejercicio VISION FITNESS, usted ha asumido el compromiso de ejercitarse, y ahora tiene la comodidad de hacerlo en su propio hogar. Su nuevo equipo ofrece la flexibilidad de ejercitarse en el momento que más le convenga. Será más sencillo mantener un programa de ejercicio sistemático que lo ayudará a alcanzar sus objetivos relacionados con su estado físico.

ALCANCE SUS OBJETIVOS RELACIONADOS CON SU ESTADO FÍSICO

Un paso importante para el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico a largo plazo es determinar sus objetivos. ¿Su objetivo principal es controlar su peso? ¿Mejorar el tono muscular? ¿Aliviar el estrés? ¿Prepararse para el calendario de carreras de primavera? Saber cuáles son sus objetivos lo ayudará a desarrollar un programa de ejercicio más exitoso. De ser posible, intente definir sus objetivos personales en términos precisos y mensurables durante períodos de tiempo específicos. Algunos ejemplos de estos objetivos pueden incluir:

- reducir la cintura dos pulgadas (5 cm) durante los próximos dos meses.
- participar en la carrera de 5 km local este verano.
- lograr 30 minutos de ejercicio cardiovascular al menos 5 días por semana.
- mejorar su tiempo de carrera en dos minutos durante el año siguiente.
- pasar de caminar una milla (1,6 km) a trotar una milla dentro de los próximos tres meses.

Mientras más específico sea el objetivo, más sencillo será rastrear su progreso. Si sus objetivos son a largo plazo, divídalos en segmentos mensuales y semanales. Los objetivos a largo plazo pueden hacerle perder algunos de los beneficios relacionados con la motivación. Los objetivos a corto plazo son más fáciles de alcanzar y le permitirán ver el progreso que está haciendo. Cada vez que alcance un objetivo, es importante fijar uno nuevo. Esto lo llevará a un estilo de vida más saludable y le proporcionará la motivación que necesitará para seguir adelante.

CONTROLE SU PROGRESO

Ahora que ha fijado sus objetivos de ejercicio, es hora de anotarlos y preparar un programa de ejercicio que lo ayude a alcanzarlos. A llevar un diario de acondicionamiento físico, permanecerá motivado y sabrá dónde se encuentra en relación al alcance de sus objetivos. A medida que pase el tiempo, podrá mirar atrás con orgullo de ver cuán lejos ha llegado. Para su comodidad, hemos incluido hojas de registro de ejercicios en la sección de herramientas de bienestar en nuestro sitio web, www.visionfitness.com.

PAUTAS DE EJERCICIO

DURACIÓN DEL EJERCICIO

Una pregunta que se formula comúnmente es: "¿cuánto ejercicio necesito?" Recomendamos seguir las pautas establecidas por Instituto de Medicina Deportiva de los Estados Unidos (ACSM, por sus siglas en inglés) para realizar una actividad aeróbica saludable.

- Ejercítese de tres a cinco días por semana.
- Realice un calentamiento de cinco a 10 minutos antes de la actividad aeróbica.
- Mantenga su actividad de ejercicio por 30 a 45 minutos.
- Reduzca gradualmente la intensidad de su sesión de ejercicio, luego elongue para realizar el enfriamiento durante los últimos cinco a 10 minutos.

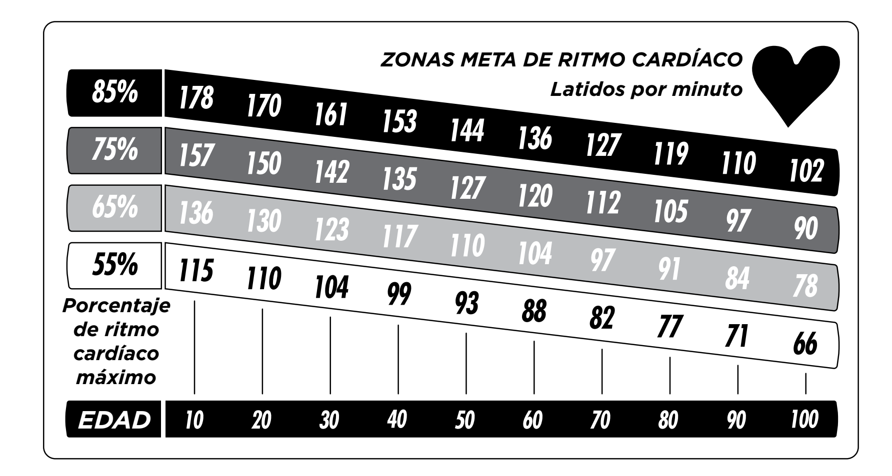
El control de peso es un objetivo importante, participe en su actividad aeróbica al menos 30 minutos por cinco días cada semana.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

La siguiente pregunta que se formula es: "¿qué tan duro necesito ejercitarme?" Para cosechar la mayoría de los beneficios cardiovasculares de cada sesión de ejercicio, es necesario ejercitarse dentro de un rango de intensidad recomendado. Recomendamos monitorear su ritmo cardíaco de ejercicio para medir la intensidad del ejercicio.

META DE RITMO CARDÍACO

La meta de ritmo cardíaco es un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo. La meta de ritmo cardíaco varía para cada persona según la edad, el nivel actual de acondicionamiento y los objetivos personales relacionados con el estado físico. El ritmo cardíaco de ejercicio debe ir desde el 55 % al 85 % su ritmo cardíaco máximo. Como punto de referencia, utilizamos la fórmula de ritmo cardíaco máximo previsto de (220 menos la edad) para determinar su zona de acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. Utilice la siguiente tabla para determinar su meta de ritmo cardíaco.



ZONAS META DE RITMO CARDÍACO
Latidos por minuto

Porcentaje de ritmo cardíaco máximo										
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
EDAD	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

EJEMPLO:

Si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo previsto es de 190 según la fórmula (220 menos la edad).

$$220 - 30 = 190$$

Según la tabla anterior, su zona de acondicionamiento del ritmo cardíaco es de 104 a 161, que es el 55 %–85 % de 190.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EQUILIBRADO

Aunque el ejercicio cardiovascular ha sido el método principal de acondicionamiento físico para muchos programas hace varios años, no debería ser el único método. El acondicionamiento basado en la fuerza y el acondicionamiento basado en la flexibilidad se han vuelto más populares a medida que el ejercicio se ha desarrollado. La incorporación del acondicionamiento basado en la fuerza y el acondicionamiento basado en la flexibilidad a su programa de ejercicios actual le aportarán el equilibrio que necesita para mejorar su rendimiento deportivo, reducir la susceptibilidad a lesiones, aumentar el ritmo metabólico, aumentar la densidad ósea y alcanzar sus objetivos más rápido.

ACONDICIONAMIENTO BASADO EN LA FUERZA

El acondicionamiento basado en la fuerza alguna vez fue conocido como una actividad realizada por hombres jóvenes únicamente. Eso ha cambiado con los avances en la investigación científica sobre el acondicionamiento basado en la fuerza durante los últimos 20 años aproximadamente. La investigación ha demostrado que, después de los 30 años, comenzamos a perder masa muscular si no incorporamos el acondicionamiento basado en la fuerza a nuestro programa de ejercicios. Con la reducción en la masa muscular, nuestra capacidad de quemar calorías disminuye, nuestra capacidad física de trabajar se reduce y nuestra susceptibilidad de sufrir lesiones aumenta. La buena noticia es que, con un programa adecuado de acondicionamiento basado en la fuerza, podemos mantener e incluso desarrollar músculos a medida que envejecemos. Un programa de acondicionamiento basado en la fuerza adecuado hará trabajar los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Ahora existen muchas opciones disponibles para el acondicionamiento basado en la fuerza, incluidos: yoga, Pilates, máquinas de pesas, pesas libres, balones de estabilidad o balones medicinales, aparatos de gimnasia para rehabilitación y ejercicios para el peso corporal, por mencionar algunos.

Las recomendaciones para un programa mínimo de acondicionamiento basado en la fuerza incluyen:

FRECUENCIA: Dos a tres días por semana

VOLUMEN: Una a tres series de 8 a 12 repeticiones.





go with confidence™

1600 Landmark Drive • Cottage Grove, WI 53527
toll free 800.335.4348 • fax 608.839.8731
www.visionfitness.com

(French/Spanish) REV 1.8